پیام بهبودی صدرا

زیباترین جملات از بزرگان جهان

نسرین عفتی باران



چاپ چهارم (۲)

به نام خدا

به سفارش

مؤسسه‌ی پیام بهبودی صدرا

مجری طرح توسعه‌ی مطالعات در بهبودی

ایران. تهران. میدان انقلاب. خیابان منیری جاوید.

پلاک ۳۸. طبقه سوم. واحد ۹

تلفن: ۶۶۴۱۰۶۳۷ – ۰۲۱

۰۹۱۲۱۷۱۸۸۰۳

زیباترین جملات از بزرگان جهان

نسرین عفتی باران

سرشناسه	: عفتی باران، نسرین
عنوان و نام پدیدآور	: زیباترین جملات از بزرگان جهان/ نسرین عفتی باران؛ به سفارش مؤسسه‌ی پیام بهبودی صدرا.
مشخصات نشر	: تهران، راه رشد، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	: ۱۵۱ص.
شابک	: ۳- ۵۸- ۹-۵۰۰ -۶۰۰- ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: سرگذشتنامه ـ مجموعه‌ها
شناسه افزوده	: مؤسسه پیام بهبودی صدرا
رده‌بندی کنگره	: CT ۲۰۳ ۱۳۸۹ ۷ع۲۸ف/
رده‌بندی دیویی	: ۰۲/۹۲۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۶۰۷۳۶

ناشر:	راه رشد
عنوان کتاب:	زیباترین جملات از بزرگان جهان
مؤلف:	نسرین عفتی باران
ویراستار:	تورج طهماسبی
حروف نگار:	مرضیه فلاح پور
طرح جلد:	مؤسسه‌ی پیام بهبودی صدرا
نوبت چاپ:	چهارم/ تابستان ۱۳۹۱
چاپ و صحافی:	میلاد نور
شمارگان :	۳۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی:	گلپا گرافیک ۰۲۱-۶۶۹۷۳۰۰۴
شابک: ۳- ۵۸- ۹-۵۰۰ -۶۰۰- ۹۷۸	ISBN:978-600-5009-58-3
قیمت:	۴۲۰۰ تومان

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شهید وحید نظری، کوچه فرزانه
تلفن: ۶۶۴۶۴۸۳۰ و ۶۶۴۰۸۴۸۶ و ۲-۶۶۹۵۰۲۳۰
تلفن شهرستان : ۶۶۴۸۱۱۴۸ - ۰۲۱
فکس: ۶۶۴۸۱۱۴۹
صندوق پستی: ۱۸۶۶-۱۳۱۴۵

این کتاب را به روح پدر مهربانم آقای حسن عفتی باران و وجود نازنین مادرم ستاره جنتی نمین تقدیم می‌کنم.

نسرین عفتی باران

فهرست

پیش گفتـــار

بی‌گمان تنها راه نجات انسان از مشکلات و گرفتاری‌های امروزه، کسب دانش، بینش و آگاهی است و این امر بجز گام نهادن در مسیر خودسازی و خودشناسی میسر نیست. تمامی پیامبران و ادیان الهی بر این نکته که همواره انسان می‌بایست به افکار و رفتار خود توجه بسیاری نماید، تأکید دارند.

گفته شده هنگامی که خبر مرگ شیخ اجل حضرت حافظ پخش گردید، بزرگان به سرعت بر سر پیکر بی‌جان او حاضر شده و هر کدام به زعم خویش شروع به اظهارنظر نمودند.

یکی می‌گفت که او کافر است، دیگری او را مرتد و ملحد می‌دانست و آن یکی شراب‌خوار می‌پنداشتش و بر سر نحوه‌ی خاک‌سپاری او نظرها می‌دادند. بعضی می‌گفتند به دریا بیاندازیمش و برخی دیگر عقیده بر سوزاندن پیکر حافظ داشتند. در این میان رندی آمد و گفت بهتر است خود را آلوده نکرده و مفتی شهر وضو سازد و دو رکعت نماز گذارد. سپس از میان تکه کاغذهای سروده شده‌ی حافظ یکی را درآورده و به همان عمل کنید تا هر چه انجام می‌شود طبق اشعار خودش باشد.

جناب مفتی به همان‌گونه عمل کرد و دست بر قطعات اشعار برد و بدون انتخاب، یکی را بیرون کشید و با صدای بلند برای همه خواند:

عیب رندان مکن ای زاهد پاکیزه سرشت

که گناه دگران بر تو نخواهند نوشت

من اگر نیکم اگر بد تو برو خود را باش
هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت
همه کس طالب یارند چه هشیار و چه مست
همه جا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت
سرتسلیم من و خشت در میکده‌ها
مدعی گر نکند فهم سخن‌گو سر و خشت
ناامیدم مکن از سابقه‌ی لطف ازل
تو پس پرده چه دانی که که خوبست و که زشت
نه من از پرده‌ی تقوا بدر افتادم و بس
پدرم نیز بهشت ابد از دست بهشت
حافظا روز اجل گر بکف آری جامی
یکسر از کوی خرابات برندت به بهشت

به تحقیق می‌توان گفت با رجوع به جای‌جای تاریخ، اهمیت خودشناسی و خودسازی آشکار گردیده است.

مجموعه‌ی حاضر کاریست بسیار ارزنده که بدست توانای خانم نسرین عفتی باران با زبانی ساده به رشته تحریر درآمده و توسط مؤسسه‌ی پیام بهبودی صدرا به مرحله اجرا گذاشته شده است.

مؤسسه پیام بهبودی صدرا

مجری طرح توسعه‌ی مطالعات در بهبودی

مقدمـه

می‌گویند کلیسای رم از لئوناردو داوینچی نقاش و مجسمه‌ساز بنام ایتالیایی درخواست کرد که تابلوی شام آخر حضرت عیسی‌بن‌مریم(ع) را به تصویر بکشد. داوینچی پس از بررسی مسئله متوجه شد که برای ترسیم صورت حضرت مسیح(ع) نیاز به مدلی با چهره معصوم و روحانی دارد، بنابراین شروع به جستجو برای یافتن مدلی با چنین ویژگی کرد تا یک روز در یکی از مراسم گروه‌خوانی در کلیسا به جوانی با همان صورت معنوی برخورد.

او را به کارگاه خود دعوت نمود و چهره‌ی حضرت مسیح(ع) را به تصویر کشید و پس از آن دیگر چهره‌ها را نقاشی کرد تا به صورت یهودا رسید، مدلی که برای صورت یهودا انتخاب می‌کرد می‌بایست مظهر بی‌ایمانی و خیانت می‌بود.

لئوناردو مدت سه سال به دنبال چهره‌ای با این ویژگی گشت، اما موفق نشد. کم‌کم فشارها از طرف کلیسای رم شروع شد و کار را سخت‌تر نمود.

روزی داوینچی به همراه گروهی از شاگردانش در یکی از کوچه‌های شهر عبور می‌کرد که در ویرانه‌ای نگاهش به شخصی بسیار آشفته و مفلوک افتاد، جلو رفت و نگاهی به چهره‌ی مرد بیچاره انداخت، سپس به شاگردانش گفت تا آن مرد که از فرط نوشیدن الکل مست و بی‌هوش و بی‌عقل بود را برای مدل چهره‌ی یهودای خائن به کارگاه نقاشی ببرند.

پس از چند ساعت کار بر روی صورت یهودا در تابلوی شام آخر، مرد مفلوک به‌هوش آمد و نگاهی به اطراف خود انداخت و گفت: من در گذشته این تابلو را دیده‌ام. یکی از شاگردان داوینچی جواب داد امکان ندارد، چون این تابلو هنوز از این کارگاه بیرون برده نشده است. مرد الکلی گفت: من هم نگفتم تابلو را بیرون از این‌جا دیده‌ام. چند سال پیش وقتی خداپرست بودم و هنوز در دام الکل و بی‌خدایی گرفتار نشده بودم، نقاش این تابلو در کلیسا مرا برای چهره‌ی حضرت مسیح(ع) انتخاب کرد.

به راستی انسان در کجا به دنبال گمشده‌ی خود می‌گردد؟ ما در زندگی بدون خداوند به کدام سو می‌رویم و به دنبال چه چیزی هستیم؟

به جرأت می‌توان گفت موفقیت در آگاهی و آگاهی در ایمان به خداوند است. تمام سعی من بر این است که نقطه نظرات و جوهره‌ی تجربیات بزرگان جهان را در چند موضوع مهم زندگی جمع‌آوری کرده، متواضعانه و خالصانه به هموطنان فهیم و عزیزم پیش‌کش نمایم. به امید کسب رضایت خداوند مهربان.

مؤلف

خرداد ۸۹

عشق و دوستی

نابینا

چندین سال پیش، دختری نابینا زندگی می‌کرد که به خاطر نابینا بودن از خویش متنفر بود. او از همه نفرت داشت، اِلا نامزدش.

یک‌بار، دختر به پسر گفت که اگر روزی بتواند دنیا را ببیند، آن روز، روز ازدواجشان خواهد بود. تا این‌که سرانجام شانس به او روی آورد و شخصی حاضر شد تا یک جفت چشم به دختر اهدا کند. آن‌گاه بود که توانست همه چیز، از جمله نامزدش را ببیند.

پسر شادمانه از دختر پرسید: «آیا زمان ازدواج ما فرا رسیده؟» دختر وقتی که دید پسر نابینا است، شوکه شد. بنابراین در پاسخ گفت: «متأسفم، نمی‌توانم با تو ازدواج کنم، آخر تو نابینایی.»

پسر در حالی‌که به پهنای صورتش اشک می‌ریخت، سرش را به پایین انداخت و از کنار تخت دور شد. بعد رو به سوی دختر کرد و گفت: « بسیار خوب، فقط از تو خواهش می‌کنم مراقب چشمان من باشی.»

هنگامی‌که خدا انسان را اندازه می‌گیرد متر را دور
قلبش می‌گذارد نه دور سرش.

نورمن وینسنت پیل

پاداش نیکی

مردی با اسب و سگش در جاده‌ای راه می‌رفتند. هنگام عبور از کنار درخت عظیمی، صاعقه‌ای فرود آمد و همه را کشت. اما مرد نفهمید دیگر این دنیا را ترک کرده است و هم‌چنان با دو جانورش پیش می‌رفت. پیاده‌رو طولانی و تپه بلند بود، آفتاب تندی می‌تابید، عرق می‌ریختند و به شدت تشنه بودند. در یک پیچ جاده دروازه‌ی تمام مرمری عظیمی دیدند که به میدانی با سنگ‌فرش طلا باز می‌شد و در وسط، چشمه‌ای بود که آب زلالی از آن جاری بود، رهگذر رو به مرد دروازه‌بان کرد:

- روز بخیر.
- روز بخیر.
- این‌جا کجاست که این‌قدر قشنگ است؟
- این‌جا بهشت است.
- چه خوب که به بهشت رسیدیم، خیلی تشنه‌ایم.
- می‌توانی وارد شوی و هر چه‌قدر می‌خواهی آب بنوشی.
- اسب و سگم هم تشنه‌اند.
- واقعاً متأسفم ورود جانوران به این‌جا ممنوع است.

مرد ناامید شد. با این‌که خیلی تشنه بود اما حاضر به نوشیدن آب نشد. از نگهبان تشکر کرد و به راه ادامه داد. پس از این‌که مدت درازی از تپه بالا رفتند، به مزرعه‌ای رسیدند راه ورود به این مزرعه دروازه‌ای قدیمی بود که به یک جاده‌ی خاکی با درختانی در دو طرفش باز می‌شد. مردی در زیر سایه درخت‌ها دراز کشیده بود و صورتش را با کلاهی پوشانده بود، شاید خوابیده بود.

مسافر گفت: روز بخیر.

مرد با سرش جواب داد.

- ما خیلی تشنه‌ایم. من و اسب و سگم.

مرد به جایی اشاره کرد و گفت: میان آن سنگ‌ها چشمه‌ای است.

می‌توانید هر قدر که می‌خواهید، بنوشید. مرد، اسب و سگ به کنار چشمه رفتند و تشنگی‌شان را فرونشاندند. مسافر برگشت تا از مرد تشکر کند، مرد گفت: هر وقت دوست داشتید برگردید.

- فقط می‌خواهم بدانم نام این‌جا چیست؟

- بهشت.

- بهشت؟ اما نگهبان دروازه مرمری هم گفت: آن‌جا بهشت است.

- آن‌جا بهشت نیست، دوزخ است.

مسافر حیران ماند.

- باید جلوی دیگران را بگیرید تا از نام شما استفاده نکنند! اطلاعات غلط می‌تواند باعث سردرگمی زیادی شود!

- کاملاً برعکس. در حقیقت، لطف بزرگی به ما می‌کنند. چون تمام آن‌هایی که حاضرند بهترین دوستانشان را ترک کنند، همان‌جا می‌مانند...

پائولوکوئیلو

دست‌هایی که در حال خدمتند، مقدس‌تر از لب‌هایی هستند
که دعا می‌خوانند.

جی‌پی واسوانی

سه چیز در زندگی بشری اهمیت دارد:

نخست مهربانی،

دوم مهربانی

و سوم مهربانی.

هنری جیمز

کمک به دیگران کمک به خودمان است

در سال ۱۹۷۴ مجله گاید پست، گزارش مردی را نوشت که برای کوهپیمایی به کوهستان رفته بود. ناگهان برف و کولاک او را غافل‌گیر کرد و در نتیجه راهش را گم کرد. از آن‌جا که برای چنین شرایطی پوشاک مناسبی همراه نداشت، می‌دانست که هر چه سریع‌تر باید پناه‌گاهی بیابد. در غیر این‌صورت یخ می‌زد و می‌مرد. علی‌رغم تلاش‌هایش، دست‌ها و پاهایش بر اثر سرما کرخت شدند. او می‌دانست وقت زیادی ندارد.

در همین موقع، پایش به کسی خورد که یخ‌زده و در شرف مرگ بود. او می‌بایست تصمیم می‌گرفت دستکش‌های خیس خود را درآورد، کنار مرد یخ‌زده زانو زد و دست‌ها و پاهای او را ماساژ داد. مرد یخ‌زده جان گرفت و تکان خورد و آن‌ها به جستجوی کمک رفتند. بعدها این مرد اذعان داشت که او با کمک به دیگری در واقع به خودش کمک کرد. کرختی دست‌هایش با ماساژ دادن دیگری از بین رفت.

زیگ زیگلار

به محض این‌که کاری در جهت منافع کسی انجام می‌دهید
نه تنها او به شما فکر می‌کند، بلکه خداوند نیز به شما فکر می‌کند.

پاراما هانسا یوگاناندا

پرواز من به بال و پَر توست زینهار
مشکن مرا که می‌شکنی بال خویش را

صائب تبریزی

هر یک از ما فرشته‌هایی هستیم که فقط یک بال داریم. فقط هنگامی قادر به پروازیم که به یکدیگر بپیوندیم.

لوچیانو دوکرنسترو

آرامش در مهربانی است

در روستاهای جنوب هندوستان، ضرب‌المثل ساده‌ای رایج است: اگر دو آدم خوب در جاده‌ی باریکی از کنار هم بگذرند، در آن‌جا سه راه به وجود خواهد آمد، اما اگر تنها یک نفر از آن‌ها خوب باشد، دو راه و اگر هر دوی آن‌ها بد باشند، فقط یک راه وجود خواهد داشت.

شاید این مطلب، احتیاج به قدری توضیح داشته باشد. اگر هر دوی آن‌ها خوب باشند، هر کدام به دیگری راه می‌دهد تا عبور کند؛ یعنی در واقع دو راه دیگر به وجود می‌آید و وسط راه را باز می‌گذارند، پس در آن‌جا سه راه به وجود می‌آید و آن‌ها لبخندزنان از کنار یکدیگر می‌گذرند. اگر یک نفر آن‌ها خوب و دیگری بد باشد، آن‌که خوب است از راه خارج شده و راه را برای عبور آدم بد باز می‌گذارد. بنابراین دو راه ایجاد می‌شود، ولی وقتی هر دو نفر بد باشند، آن‌ها روبه‌روی هم قرار گرفته و یکدیگر را هل می‌دهند. آهای برو کنار؛ نه، نه! تو برو کنار و بدین‌سان، فقط یک راه وجود دارد.

اگر زندگی را برای یکدیگر راحت‌تر نسازیم برای چه زندگی می‌کنیم؟

جرج الیوت

یک دسته کلید است به زیر بغل عشق

از بهر گشاییدن ابواب رسیده است

مولوی

روزی فرا خواهد رسید که پس از تسخیر فضا، مهار کردن بادها،
جزر و مد دریاها و نیروی جاذبه‌ی زمین، ما با یاری خداوند،
نیروی عظیم عشق را در اختیار خواهیم گرفت و آن روز روزی
است که برای دومین بار در تاریخ جهان آتش را کشف خواهیم کرد.

تیلیارد دوشاردن

پاسخ هر پرسشی فقط عشق است.
پاسخ هر مشکلی فقط عشق است.
پاسخ همه‌ی بیماری‌ها فقط عشق است.
پاسخ هر دردی فقط عشق است.
عشق همواره یگانه پاسخ است.
زیرا عشق یگانه واقعیتی است که وجود دارد.

جرالد جمپالسکی

کسی برگرفت از جهان کام دل
که یکدل بود با وی آرام دل

سعدی

با هم مهربان باشیم

دوست داشتن یک نفر، یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.

داستایوسکی

زندگی شما مثل یک کتاب است. صفحه عنوان، نام شماست. مقدمه‌ی آن، معرفی شما به دنیاست. صفحات آن، گزارش روزانه تلاش‌ها، کوشش‌ها، لذت‌ها و یأس‌های شما می‌باشد. هر روز افکار و اعمال شما در کتاب زندگی‌تان ثبت می‌گردد. هر ساعت تاریخچه‌ای به وجود می‌آید، باید برای همیشه باقی بماند. روزی فرا می‌رسد که کلمه پایان روی کتاب شما نوشته شود. پس کاری کنید که درباره کتابتان بگویند: تاریخچه‌ای از هدف عالی، خدمت بی‌دریغ و کارکرد بسیار خوب.

گرزوئیل کیزر

عشق این نیست که در چشمان هم نگاه کنیم. عشق این است که هر دو به یک سو نگاه کنیم.

جلوتر از من راه نرو، برای این‌که از تو پیروی نخواهم کرد. پشت سر من راه نرو برای این‌که تو را راهبری نخواهم کرد. در کنار من راه برو و فقط دوست من باشد.

عشق، عدالت را به ارمغان می‌آورد.

مسعود لعلی

شما نمی‌توانید دیگران را مجبور کنید که دوستتان داشته باشند.
ولی می‌توانید، به کسی تبدیل شوید که دوستش می‌دارند.

هر گاه فکر کردی گناه کسی آن‌قدر بزرگ است که نمی‌توانی
آن را ببخشی، بدان که آن از کوچکی روح توست نه از بزرگی گناه او.

تنها یک پرسش جدی وجود دارد:
چگونه کاری کنیم که عشق پابرجا بماند؟

تیم رابینز

وقتی چشم امیدتان به خدا باشد،
هیچ‌چیز آن‌قدر عجیب نیست که پیش نیاید.

مسعود لعلی

در دوستی درنگ کن، اما وقتی دوست شدی ثابت‌قدم و پایدار باش.

سقراط

خوشبختی تو در گرو خوشبختی دیگران است.

جرج دوبوا

رمز خوشبخت زیستن در این است
که کاری را که انجام می‌دهیم دوست داشته باشیم.

مارکز

معتقدم که سرنوشت انسان را تنها،
محبت معلوم می‌کند و بس.

شکسپیر

آن را که با دوستت دشمن است، دوست مگیر.

حضرت علی(ع)

بهترین برادر تو کسی است که تو را به طاعت خداوند سبحان وا دارد.

حضرت علی(ع)

آدمی با کینه، زندگی را بر دوستان نیز تنگ می‌کند.

تو کیستی؟ تو صاحب قدرت درونی برای خلق بهشت بر روی زمین هستی و می‌توانی بخشی از آن را به کسانی‌که زندگی‌شان به نوعی با تو در ارتباط است منتقل کنی.

سوزان جفرز

اگر به خانه‌ی من آمدید، برای من ای مهربان چراغ بیار و یک دریچه که از آن، به ازدحام کوچه‌ی خوشبخت بنگرم.

فروغ فرخزاد

من به کمک یک دوست دیگر نیاز دارم!

غرور کاذب تنها رفیق یک فرد وابسته است که همیشه او را به سمت هلاکت راهنمایی می‌کند. غرور توانایی دارد که مرا همیشه با اشتباهاتم سرگرم کند. غرور می‌گوید با اشتباه کردن، اشتباه‌هایت را درست کن.

دیوانگی یعنی، تکرار یک اشتباه و انتظار نتیجه‌ی متفاوت داشتن.

در حالی‌که غرور می‌گوید سعی کن، موفق می‌شوی. این بار به‌طور حتم موفق می‌شوی.

امروز با روشن‌بینی، می‌دانم غرور دیوار بلند و غیرقابل عبوری است که مرا از دنیای اطرافم دور می‌کند. امروز متوجه شده‌ام که غرور موجب پریشانی و آشفتگی زندگی‌ام شد. غرور باعث می‌شود که مدام در فکر واکنش نشان دادن و تلافی و مقابله به مثل باشم.

آیا می‌دانم تنها دشمن واقعی و شرورم غرور کاذب است؟

یک معتاد بهبودیافته

اگر به هوا پری، مگس باشی

و اگر بر آب روی، خسی باشی

دل به دست آر تا کسی باشی.

بایزید بسطامی

زینت منزل، دوستانی هستند که به آن‌جا رفت و آمد دارند.

امرسون

روزی که تو بی‌عشق به سرخواهی برد

ضایع‌تر از آن روز تو را روزی نیست.

خیام

احترام به گذشته

می‌دانم لحظات را به خاطر شکرگزاری کم می‌آورم. می‌خواهم با یادآوری روزهای گذشته به خَاطر بیاورم که از چه تله‌ی مرگباری رها شده‌ام.

امروز می‌خواهم یکی از مواهبی که خداوند به من عطا کرده را یاد کنم. موهبت یادآوری بدون قضاوت از زندگی گذشته‌ام.

آیا برای شهامت روبه‌رو شدن با خودِ واقعی، دعا کرده‌ام؟ آیا از خداوند خواسته‌ام برای مرور آرشیو درونم مرا همراهی کند؟

اکنون قدرت پذیرش تمام شرایط را در خودم حس می‌کنم. امروز تکلیف خودم را می‌دانم و با آرامش آن را می‌پذیرم و از خداوند ممنونم.

یک معتاد بهبودیافته

دلا چنان معاش کن که گر بلغزد پای
فرشته‌ات به دو دست دعا نگه دارد

حافظ

عشق مشروط می‌گوید: به تو عشق می‌ورزم چون به تو نیاز دارم.
عشق بی‌قید و شرط می‌گوید: به تو نیازمندم، چون به تو عشق می‌ورزم.

جی.پی.واسوانی

هیچ گنجی بهتر از هنر، هیچ هنری بزرگوارتر از دانش، هیچ پیرایه‌ای بهتر از شرم و هیچ دشمنی بدتر از خوی بد نیست.

سقراط

مقایسه عشق و نفرت

«عشق» را با تلسکوپ ببینیم «نفرت» را با میکروسکوپ.

فرشته نجات

دندان‌هایم خیلی درد می‌کرد. بیش از آن نمی‌توانستم آن‌ها را نادیده بگیرم. سرانجام ترس از دندانپزشک را فراموش کردم و تصمیم گرفتم برای درست کردن دندان‌هایم دست به کار شوم، ولی چگونه؟ من سال اول دانشکده بودم و با درآمد کار نیمه وقت، زندگی روزمره‌ام را نیز به سختی اداره می‌کردم.

شاید می‌توانستم دندانی را که از همه خراب‌تر بود درست کنم. وقتی چند دقیقه‌ای بر روی صندلی نشستم و دندانپزشک دندان‌هایم را معاینه کرد، به من گفت: «دندان‌هایت در وضع بدی هستند. اما نگران نباش، من آن‌ها را برایت درست می‌کنم.»

گفتم: « نه شما این کار را نخواهید کرد، چون نمی‌توانم از عهده‌ی مخارج آن برآیم.» و شروع به پایین آمدن از صندلی کردم.

«چه کار می‌کنی؟»

« به شما گفتم که پول ندارم.»

«شما دانشجوی دانشکده هستید، این‌طور نیست؟»

« بله، چه تفاوتی می‌کند؟»

« به‌طور حتم پس از چند سالی فارغ‌التحصیل می‌شوید؟»

«امیدوارم»

« و آن وقت انتظار دارید شغلی به دست آورید.»

« برنامه‌ام همین است.»

« خوب، آن وقت دستمزد مرا خواهید پرداخت. در خلال این مدت به درس و کلاس‌تان توجه داشته باشید و کار دندانپزشکی را به من محول کنید.»

از آن روز به بعد، هر هفته مرتب به مطب او می‌رفتم تا این‌که تمام دندان‌هایم درست شد و او، با بازدید مرتب، آن‌ها را سالم و مرتب نگاه داشت.

پس از پایان تحصیلاتم شغلی به دست آوردم و در عرض چند ماه صورت‌حسابش را پرداختم.

در چهل سال بعدی یاد گرفتم این مرد را فرشته نجات خطاب کنم. این‌ها افراد ناشناسی هستند که زمانی‌که به آن نیاز داری، یک‌باره از محلی نامعلوم ظاهر می‌شوند.

آنان بعضی اوقات مرا از خطر یا ارتکاب اشتباه‌های بزرگ در امان داشته‌اند. پس ای دندانپزشک عزیز، هر کجا که هستی، رحمت خدا بر تو و بار دیگر از تو سپاسگزاری می‌کنم.

وارداوان

وقتی عشق می‌ورزید، بهترین‌های وجودتان شکوفا می‌شود.

جی.پی. واسوانی

نامه‌ای را بسیار زیبا می‌نویسید.
در پاکتی می‌گذارید و آدرس را
بسیار خوش‌خط می‌نویسید.
ولی اگر تمبری به آن پاکت نچسبانید.
نامه به مقصد نمی‌رسد.
هر چقدر اعمال ما خوب باشد.
تا تمبر عشق روی آن نچسبانیم،
به بارگاه خداوند راه نخواهد یافت.

اگر می‌خواهید شجاعان را بیابید، کسانی را جستجو کنید که قادر به بخشودنند و اگر می‌خواهید قهرمانان را بیابید، کسانی را بجویید که قادرند در مقابل نفرت، عشق بورزند.

بهاگاوادگیتا

احساس مفید بودن

زنی سالخورده، کشان‌کشان راهی را می‌پیمود که ناگهان جوانی سر رسید و از او سراغ مغازه‌ای را گرفت. زن پس از مدتی پرحرفی نتوانست آدرس را درست و حسابی شرح دهد. لذا پیشنهاد کرد جوان را همراهی کند.

راه افتادند و مشغول صحبت شدند. مسیر کمی سربالایی بود و راه رفتن برای زن مشکل، اما او با نیرویی فوق‌العاده تمام راه را طی کرد و مغازه را به پسرک نشان داد.

جوان که بسیار شرمنده شده بود، از او تشکر کرد. اما زن سالخورده گفت: «لازم به تشکر نیست من باید از تو ممنون باشم» جوان حیرت‌زده پرسید: «چرا شما؟!»

زن پاسخ داد: « تو امروز به من ثابت کردی که هنوز هم می‌توانم کار مثبتی انجام دهم و به کسی کمک کنم. بنابراین از این‌که احساس مفید بودن را در من زنده کردی، بسیار متشکرم.»

هنگامی‌که قلب خود را تشنه‌ی عشق می‌یابید، تنها کاری که باید بکنید آن است که عشق بورزید.

هنگامی‌که سوگوار عشقی هستید که هرگز نصیبتان نشده، تنها یک کار است که می‌توانید انجام دهید: عشق بورزید.

هنگامی‌که به مانند مسافری تشنه لب در بیابان ملنده‌اید و قلب و روح خود را تشنه‌ی عشق می‌یابید، تنها یک چیز عطش‌تان را فرو خواهد نشاند: عشق.

باربارا دی‌آنجلیس

عشق نه دادنی و نه گرفتنی، بلکه شریک شدنی است.

بسته‌ی سیگار

یکی از دوستان سهراب سپهری تعریف می‌کرد که روزی سوار بر جیپ سهراب در حوالی کاشان می‌رفتیم، دست در داشبورت کردم و چند بسته سیگار و کبریت دیدم. با حیرت از سهراب پرسیدم: تو که سیگار نمی‌کشیدی!

سهراب همان‌طور که رانندگی می‌کرد با تأسف خاصی گفت: «روزی در اطراف دشت‌های نطنز می‌رفتم، از دور کشاورزی را دیدم که زیر تیغ آفتاب مشغول کار بود، به فکر افتادم مقداری میوه که با خود داشتم برای مرد کشاورز ببرم.» ماشین را کنار جاده گذاشتم و مسیری را که کمی طولانی بود پیمودم تا به کنار پیرمرد کشاورز رسیدم. بعد از احوالپرسی میوه را تعارفش کردم ولی کشاورز با بی‌میلی نگاهی کرد و گفت: «سیگار داری؟»

با شرمندگی گفتم: « نه، ولی میوه هست.» کشاورز گفت: « نه، دستت درد نکنه، خیلی خسته‌ام، دلم سیگار می‌خواست.» و من خیلی متأسف شدم. حالا این سیگارها را که می‌بینی به این امید در ماشین گذاشته‌ام که شاید گذشته را جبران کنم.

روی پای تر باران به بلندای محبت برویم

در به روی بشر و نور و گیاه و حشره باز کنیم

سهراب سپهری

معجزه‌ی عشق

اگر در پی اعجازی غیرمعمول و بزرگ‌تر از خودتان هستید که تاکنون هرگز به آن نزدیک نبوده‌اید، این اعجاز هیچ چیز نیست جز تپش قلب شما، نفس کشیدن شما و مشاهدات و کلام شما.

دبی برو

ما نمی‌توانیم کارهای بزرگی را روی کره‌ی خاکی انجام دهیم، اما می‌توانیم کارهای کوچک را با عشقی بزرگ انجام دهیم.

مادر ترزا

خشونت از کجا آغاز می‌شود؟

ما شاعری داریم به نام «سهراب سپهری»، شعرهای او نه مداحی‌های حاکم‌پسند و نه فحاشی‌های مخالف‌پسند هستند. او در آن سوی درگیری‌ها به توسعه‌ی «مهرورزی» مشغول بوده است. او شعری دارد درباره‌ی آب خوردن یک پرنده:

آب را گل نکنیم
در فرو دست انگار
کفتری می‌خورد آب

یک منتقد مشهور ایرانی نقدی پر سروصدا بر آثار او می‌نویسد که: در شرایطی که آمریکا در ویتنام بمب ناپالم می‌ریزد و آدم می‌کشد، تو نگران آب خوردن یک کبوتری؟ سپهری در یک مجلس دوستانه به او پاسخ می‌دهد: دوست عزیز، ریشه‌ی قضیه در همین جاست. برای مردمی که از شعر نمی‌آموزند که نگران آب خوردن یک کبوتر باشند، آدم‌کشی در ویتنام یا هر جای دیگر، امری بدیهی است.

و عشق تنها عشق، تو را به گرمی یک سیب می‌کند مأنوس، و عشق تنها عشق مرا به وسعت اندوه زندگی‌ها برد مرا رساند به امکان یک پرنده شدن.

سهراب سپهری

قانون قدرت روح

عدم خشونت، قانون نوع بشر است همان‌گونه که خشونت قانون درندگان است. روح درندگان خفته و مسکوت است، به جز قدرت جسمی، قانونی نمی‌شناسد. ولی شرافت بشر ایجاب می‌کند که از قانون برتر تبعیت کند، **قانون قدرت روح.**

گاندی

یک قاشق اغماض

خواهر سهراب سپهری تعریف می‌کند که سهراب هیچ‌گاه از سوپ پیاز خوشش نمی‌آمد. حدود دو ماهی بود که در خارج از کشور در منزل یکی از دوستانش که همسری فرنگی داشته، بسر می‌برد.

من برای دیدارش رفتم. وقت ناهار دیدم سوپ پیاز آوردند و سهراب با آرامشی شگرف آن را میل کرد. بعد از اتمام ناهار از سهراب پرسیدم:

تو که این‌قدر از سوپ پیاز بدت می‌آمد، چگونه این مدت و همه روزه آن را می‌خوری؟

و سهراب با آرامش لطیف همیشگی‌اش رو به من کرد و گفت:

«بعد از صرف سوپ، یک قاشق اغماض می‌خورم!»

واگن درجه چهار

در هند قطارها سه درجه دارند. در دوران استعمار هند توسط انگلیسی‌ها، کوپه‌های درجه یک تنها برای طبقه‌ی حاکم (انگلیسی‌ها) در نظر گرفته شده بود. کوپه‌های درجه دو مخصوص طبقات بالای جامعه‌ی هند بود و کوپه‌های شلوغ و کثیف درجه سه با صندلی‌های چوبی، اکثریت مردم هند (فقرا) را در خود جای می‌داد.

گاندی که وحدت خود را با فقرا از طریق شبیه کردن زندگی خود با زندگی آن‌ها تحقق عینی بخشیده بود. همواره برای پی‌گیری مبارزاتش، با واگن‌های درجه سه سفر می‌کرد.

وقتی کسی دلیل این امر را از او پرسید، به سادگی پاسخ داد: چون واگن درجه چهار نداریم.

چـو گیـرد خوی تو مردم سرشتـی
هم این‌جـا و هم آن‌جـا در بهشتـی

آموخته‌های مادر

روزی روزگاری، پسرکی فقیر زندگی می‌کرد که برای گذراندن زندگی و تأمین مخارج تحصیلش دست‌فروشی می‌کرد. از این خانه به آن خانه می‌رفت. تا شاید بتواند پولی بدست آورد.

روزی متوجه شد که تنها یک سکه ده سنتی برایش باقی‌مانده است و این در حالی بود که به شدت احساس گرسنگی می‌کرد. تصمیم گرفت از خانه‌ای مقداری غذا تقاضا کند، به‌طور اتفاقی درب خانه‌ای را زد. دختر جوان و زیبایی در را باز کرد، پسرک با دیدن چهره‌ی زیبای دختر دستپاچه شد و به جای غذا فقط یک لیوان آب درخواست کرد.

دختر که متوجه گرسنگی شدید پسرک شده بود به جای آب برایش یک لیوان بزرگ شیر آورد. پسر با طمأنینه و آهستگی شیر را سر کشید و گفت: «چقدر باید به شما بپردازم؟» دختر پاسخ داد: «چیزی نباید بپردازی. مادر به ما آموخته که نیکی مابه‌ازائی ندارد.» پسرک گفت: «پس من از صمیم قلب از شما سپاسگزاری می‌کنم.»

ارزش نجات دادن

مردی جان خود را با شنا کردن از میان جریان خروشان و سهم‌ناک رودخانه‌ای به خطر انداخت و پسربچه‌ای را که در اثر جریان آب به دریا رانده شده بود. از مرگ حتمی نجات داد.

پسربچه، پس از غلبه بر اضطراب و وحشت ناشی از غرق شدن رو به مرد کرد و گفت: « از این‌که جان مرا نجات دادید، بسیار متشکرم.»

مرد به چشمان پسربچه نگریست و گفت: « تشکر لازم نیست، پسرم فقط اطمینان حاصل کن که جانت ارزش نجات دادن را داشت.»

طبیعت انسان

در میان داستان‌های حکمت‌آمیز سنتی هندی، داستانی هست درباره‌ی یک راهب پیر هندو که کنار رودخانه‌ای در سکوت نشسته بود و «مانترا» خود را تکرار می‌کرد. روی تختی در نزدیکی او عقربی حرکت می‌کرد که ناگهان از روی شاخه به رودخانه افتاد. همین که راهب خم شد و عقرب را که در آب دست و پا می‌زد از رودخانه خارج کرد، جانور او را گزید.

راهب اعتنایی نکرد و به تکرار مانترای خود پرداخت. کمی بعد عقرب باز به آب افتاد و راهب مانند بار قبل او را از آب درآورد و روی شاخه‌ی درخت گذاشت و باز نیش عقرب را چشید. این صحنه چندین بار تکرار شد و هر بار که راهب، عقرب را نجات می‌داد نیش آن را بر دست خود حس کرد.

در همان حال یک روستایی بی‌خبر از اندیشه‌ها و نحوه‌ی زندگی مردان مقدس، که برای بردن آب به لب رودخانه آمده بود با دیدن ماجرا، کنترل خود را از دست داد و با اندکی عصبانیت گفت: «استاد، من دیدم که تو چندین بار آن عقرب احمق را از آب نجات دادی ولی هر دفعه تو را گزید. چرا رهایش نمی‌کنی جانور رذل را؟»

راهب پاسخ داد: « برادر، این حیوان که دست خودش نیست، گزیدن طبیعت اوست.»

روستایی گفت: « درست است ولی تو که این را می‌دانی چرا طرفش می‌روی؟»

راهب پاسخ داد: « ای برادر، خوب من هم دست خودم نیست، من انسان هستم، رهانیدن، طبیعت من است.»

روح من در جهت تازه‌ی اشیاء جاری است.

سهراب سپهری

تورگینف و مرد فقیر

روزی «ایوان تورگینف» نویسنده مشهور روس، با فقیری برخورد کرد که از او صدقه خواست. وی می‌گوید: « من به تمام جیب‌های خود دست زدم، ولی چیزی نبود.»

فقیر هم‌چنان انتظار می‌کشید و دست دراز شده‌اش کمی منقبض و لرزان بود. در حالی‌که پریشان و ناراحت شده بودم دست کثیف او را گرفتم و فشردم و گفتم: برادر از دست من عصبانی نشو، چیزی همراهم ندارم.

فقیر چشمان قرمز شده‌اش را بالا آورد، تبسمی کرد و گفت: تو مرا برادر خطاب کردی و این در حقیقت هدیه‌ای است که به من دادی.

گفت‌وگو

«چشم» یک روز گفت: «من در آن سوی این دره‌ها کوهی را می‌بینم که از مه پوشیده است. این زیبا نیست؟»

«گوش» لحظه‌ای خوب گوش داد. سپس گفت: «پس کو، کجاست؟ من کوهی نمی‌شنوم.»

آن‌گاه «دست» درآمد و گفت: «من بیهوده می‌کوشم آن کوه را لمس کنم، من کوهی نمی‌یابم.»

«بینی» گفت: «کوهی در کار نیست، من او را نمی‌بویم.»

آن‌گاه چشم به سوی دیگر چرخید و همه درباره‌ی وهم شگفت‌انگیز چشم، گرم گفت‌وگو شدند وگفتند: «این چشم یک جای کارش خراب است.»

عشق به تفاوت‌ها احترام می‌گذارد و متوقع نیست جهان و مردم آن مطابق میل وی عمل کنند و خاصیت عشق این است.

من به آغاز زمین نزدیکم   نبض گل‌ها را می‌گیرم
آشنا هستم با سرنوشت   تر آب، عادت سبز درخت

بدبینی

مردی صبح از خواب بیدار شد و دید تبرش ناپدید شده شک کرد که همسایه‌اش آن را دَزدیده باشد. برای همین تمام روز او را زیر نظر گرفت. متوجه شد که همسایه‌اش در دزدی مهارت دارد. مثل یک دزد راه می‌رود، مثل دزدی که می‌خواهد چیزی را پنهان کند، پچ‌پچ می‌کند. آن‌قدر از شکش مطمئن شد که تصمیم گرفت به خانه برگردد، لباسش را عوض کند و نزد قاضی برود و شکایت کند.

اما همین که وارد خانه شد تبرش را پیدا کرد، زنش آن را جابه‌جا کرده بود. مرد از خانه بیرون رفت و دوباره همسایه‌اش را زیر نظر گرفت و دریافت که او مثل یک آدم شریف راه می‌رود، حرف می‌زند و رفتار می‌کند.

با طلا باید نوشت

زندگی یک واحد تجزیه‌ناپذیر است
تمامی فعالیت‌هایم به یکدیگر وابسته‌اند
و همه‌ی آن‌ها از عشق پایان‌ناپذیر من به بشریت سرچشمه می‌گیرند.

با قضاوت کردن درباره‌ی دیگران در واقع به توصیف خود می‌پردازید.

وین دایر

زیباترین چیزهای دنیا را نمی‌توان با چشم دید و با دست لمس کرد، باید آن‌ها را با دل احساس کرد.

هلن کلر

قضاوت

شبی زنی در فرودگاه در انتظار پرواز هواپیما بود. در فروشگاه فرودگاه، کتابی نظرش را جلب کرد، آن را به همراه یک بسته بیسکویت خرید و جایی برای نشستن پیدا کرد.

مجذوب کتاب شده بود که ناگهان متوجه مردی شد، که به او نزدیک شده و در کنارش نشست. سپس یک یا دو بیسکویت از بسته‌ای که آن وسط بود برداشت، زن سعی کرد از این جسارت بزرگ او چشم‌پوشی کند و به خواندن کتاب ادامه داد و بیسکویت می‌خورد و گاهی نیز به ساعتش نگاه می‌کرد.

تعداد بیسکویت‌ها کاهش پیدا می‌کرد و زن هر لحظه عصبانی و عصبانی‌تر می‌شد. با خود گفت: «اگر من آدم خوبی نبودم به‌طور حتم جواب این عمل زشتش را می‌دادم.» با هر بیسکویت که زن برمی‌داشت، مرد نیز بیسکویت دیگری برمی‌داشت تا این‌که تنها یک بیسکویت باقی‌مانده بود.

زن پیش خود فکر می‌کرد که آن مرد چه کاری انجام خواهد داد. مرد با خنده‌ای که بر لب داشت، آخرین بیسکویت را برداشت و دو نیم کرد. نیمی را تعارف کرد و نیمی را خورد. زن با خود فکر کرد عجب مرد گستاخ و دیوانه‌ای است. چرا هیچ تشکری نمی‌کند.

وقتی زمان پرواز شد آهی کشید و برخاست. وسایلش را جمع کرد و به طرف درب خروجی حرکت کرد. از نگاه کردن به آن دزد نمک‌نشناس نیز خودداری کرد. سوار هواپیما شد و صندلی‌اش را پیدا نمود و شروع به خواندن کتابش کرد که داشت تمام می‌شد.

وقتی دوباره بارهایش را دید ناگهان تعجب کرد. بسته‌ی بیسکویت، داخل بارهایش بود با تعجب گفت: « بسته‌ی بیسکویت من این‌جاست، پس آن بسته بیسکویت متعلق به آن مرد بود و او سعی می‌کرد آن را تقسیم کند؟»

زن با غم و اندوه فهمید که دیگر برای عذرخواهی دیر شده است و دریافت که خود او انسان گستاخ و نمک‌نشناس و دزد اصلی بوده است.

دل که رنجید از کسی خرسند کردن مشکل است
شیشه‌ی بشکسته را پیوند کردن مشکل است.

عشق بازی کار بازی نیست ای دل سر بباز
زان که گوی عشق نتوان زد به چوگان هوس
حافظ

گفت‌وگوی ماه و نابینا

نابینا چشمانش را به سوی آسمان گرفت: «دوستت دارم، ماه»
ماه گفت: « توکه منو نمی‌بینی، چطور دوستم داری؟»
نابینا گفت:«اگر می‌دیدمت عاشق زیبایت می‌شدم، اما الان که نمی‌بینمت عاشق خودت هستم.»

عقـل تا تدبیـر و اندیشـه کنـد
رفتـه باشد عشـق تا هفتم سمـا
عقـل تا جـوید شتر از بهـر حج
رفتـه باشد عشـق بر کـوه صفـا
مولوی

یارب این نوگل خندان که سپردی به منش
می‌سپارم به تو از چشم حسود چمنش
حافظ

بنی‌آدم اعضای یکدیگرند

یک شخص پارسایی به دریچه بهشت رسید. در آن‌جا مردم منتظرش بودند. آنان در را گشودند و به او خوشامد گفتند. اما پارسا پشتش را به در بهشت کرد و به دنیا نگاه کرد، به میلیون‌ها روحی که در راه‌های مشابهی بودند در حال کشمکش، بدبختی، اضطراب و در تلاش برای رسیدن به دروازه بهشت بودند.

دربان بهشت گفت: «بفرمایید، ما منتظر شما بودیم.»

اما پارسا گفت: «چگونه می‌توانم وارد شوم در حالی‌که دیگران هنوز نرسیده‌اند؟ من منتظر می‌مانم. چطور ممکن است دست‌هایم به در برسند در حالی‌که هنوز پاهایم نرسیده‌اند؟ من منتظر می‌مانم و صبر می‌کنم، دست‌ها به تنهایی نمی‌توانند وارد بهشت شوند.»

انتخاب

همگی به صف ایستاده بودند تا از آن‌ها پرسیده شود.

نوبت به او رسید: «دوست داری روی زمین چه کاره باشی؟»

گفت: «می‌خواهم به دیگران یاد بدهم.» پذیرفته شد.

چشمانش را بست. دید به شکل درختی در یک جنگل بزرگ در آمده است.

با خود گفت: «به‌طور حتم اشتباهی رخ داده، من که اینَ را نخواسته بودم.»

سال‌ها گذشت، روزی داغی اره را روی کمر خود احساس کرد.

با خود گفت: «و این چنین عمر من به پایان رسید و من بهره خود را از زندگی نگرفتم.»

با فریاد غم‌باری سقوط کرد. باصدایی غریب که از روی تنش بلند می‌شد به هوش آمد.

حالا تخته سیاهی بر دیوار کلاس شده بود.

خداوند به ما دو دست داده است، یکی برای گرفتن و دیگری برای دادن، ما مخزن‌هایی نیستیم که برای ذخیره چیزها ساخته باشند، ما کانال‌هایی هستیم برای انتقال.

میل من سوی وصال و قصد او سوی فراق
ترک کام خود گرفتم تا برآید کام دوست
حافظ

چون بال به بال عشق بستی تا هست جهان همیشه هستی

شما نور جهان هستید، هیچ‌کس چراغی را روشن نمی‌کند برای این‌که نورش، تنها گوشه‌ای را روشن کند، بلکه آن را بر پایه‌ای قرار می‌دهد تا خانه‌ای را روشن کند.
انجیل

به این جهان آمده‌ایم تا چراغ عشق را در دل‌هایمان برافروزیم. تا نور درون خود را تجربه و متجلی کنیم تا زائر نور باشیم و خورشید عشق را طواف کنیم تا هر روز درون و برون خویش را صیقل دهیم تا هر روز آفتاب را سرمشق خود سازیم. آیین عشق را سلام گوییم و ایمان خویش را بیازماییم.
گیتی خوشدل

کاری را که انجام می‌دهید چنان خوب انجام دهید که هر کس کار شما را دید، تصمیم بگیرد دوباره برگردد و کار شما را ببیند و به دیگران هم توصیه کند که بیایند و کار شما را ببینند.
والت دیسنی

مدیریت بر قلب‌ها

روزی «چارلز شواب» از میلیونرهای معروف تاریخ آمریکا، با سه کارگر خود که هنگام اجرای وظیفه سیگار می‌کشیدند، برخورد می‌کند، کاری که برخلاف مقررات شرکت بود.

او می‌توانست آن‌ها را توبیخ کند و بگوید: «شما که می‌دانید طبق مقررات نباید سیگار بکشید.» اما شواب می‌دانست چنین کلماتی فقط کارگران را تحقیر می‌کند و سبب نارضایتی آنان می‌شود.

او به جای زدن این حرف‌ها، دست در جیبش کرد، سه سیگار بیرون آورد و به هر یک، یکی داد و گفت: «بچه‌ها این سیگارها را از من بگیرید، ولی اگر در ساعت‌های کار نکشید، سپاسگزار خواهم بود.

اگر قادر باشم از شکستن یک قلب جلوگیری کنم، زندگی من به بیهودگی نگذشته است. اگر بتوانم رنج‌های یک زندگی را آرامش ببخشم و یا کسی را که در بند است آزاد کنم و یا یک کبوتر ضعیف را یاری کنم و او را دوباره به لانه‌اش برسانم، زندگی من به بیهودگی نگذشته است.

امیلی دیکنسون

عشق نوری است عظیم، بزرگ، سرسخت و مصمم
که هر چه را لمس کند روشن می‌سازد و قلب‌ها را گرما می‌بخشد.
هر چه بیش‌تر عشق بورزید و در عشق رشد کنید به دیگران نیز اجازه
داده‌اید که عشق بورزند و دوست بدارند. بدین‌گونه است که
عشق، جهان و جهانیان را التیام می‌بخشد.

باربارا دی‌آنجلس

شمشیری علیه محبت وجود ندارد. *مثل ژاپنی*

عشق چیست؟

یک داستان: مورچه‌ای به داخل بشکه پر از آب باران افتاده و افرادی نسبت به شخصیت خود واکنش‌هایی به او نشان می‌دهند:

اولین فردی که مورچه را در آن وضعیت دید گفت: «داخل بشکه من چه می‌کنی؟ و فوت می‌کند و مورچه محو می‌شود. »

این خودخواهی است.

نفر بعد می‌آید، داخل آن را نگاه می‌کند و مورچه را در آن می‌بیند. او می‌گوید: «می‌دانی امروز، روز گرمی است، حتی برای مورچه‌ها تو آسیبی به کسی نمی‌رسانی برو جلو، تو می‌توانی در بشکه من باقی بمانی.

این تحمل و بردباری است.

نفر سوم می‌آید. او به تحمل و بردباری و خشم فکر نمی‌کند. او مورچه را در بشکه می‌بیند و به طیب خاطر، یک مشت شکر به او می‌دهد.

و این عشق است ...

لئو بوسکالیا

یک دست صدا ندارد

روزی پسر کوچولویی می‌خواست یک سنگ بزرگ را جابه‌جا کند؛ اما هر چه می‌کوشید حتی نمی‌توانست کوچک‌ترین حرکتی هم به آن بدهد.

پدرش که از کنارش می‌گذشت، لحظه‌ای به تماشای تقلای بی‌حاصل او ایستاد. سپس رو به او کرد و گفت: «ببین پسرم، از همه توان خود استفاده می‌کنی یا نه؟»

پسرک با اوقات تلخی گفت: «آره پدر، استفاده می‌کنم.»

پدر آرام و خونسرد گفت: « نه، استفاده نمی‌کنی. تو هنوز از من نخواسته‌ای که کمکت کنم.»

آن‌طوری که می‌توانی باشی

نقاش دوره‌گردی برای یافتن چند نمونه‌کار در یکی از روستاهای بین راه توقف می‌کند. یکی از نخستین مشتریان او مرد مستی بود که علی‌رغم صورت کثیف نتراشیده و لباس‌های گل‌آلود، با وقار و متانتی که در خود سراغ داشت، مقابل نقاش می‌نشیند.

پس از آن‌که نقاش بیش‌تر از معمول بر روی چهره او کار می‌کند، تابلو را از روی سه پایه برمی‌دارد و به طرف او دراز می‌کند.

مرد مست هاج و واج، به مرد خوش‌لباس و خوش‌روی تابلو نگاه می‌کند و می‌گوید: «این‌که من نیستم»

برای ساختن یک دنیای خوب باید مصالحی خوب به کار ببریم، به عنوان مثال عشق، با مصالحی از قبیل: خشم و نفرت و جاه‌طلبی و آزمندی چگونه می‌توانیم یک دنیای خوب بسازیم؟

کریشنا مورتی

این «من» و «تو» حاصل تفریق ماست،

پس تو هم با من بیا تا «ما» شویم

حاصل جمع تمام قطره‌ها می‌شود دریا، بیا دریا شویم.

قیصر امین‌پور

اگر در قلب‌تان عشق باشد می‌توانید هر روز معجزه کنید.

جی. پی. واسوانی

وقتی عشق فرمان می‌دهد محال سر تسلیم فرود می‌آورد.

علی شریعتی

اقامتگاه

زنی پس از عمری زندگی در ناز و نعمت و خو گرفتن به تجملات زندگی، رخت از این دنیا برمی‌بندد. در آن دنیا، فرشته‌ای مأمور نشان دادن اقامتگاه همیشگی او می‌شود.

آن دو پس از گذشتن از خیابان‌های اصلی و عمارت‌های بسیار و مجلل، عمارت‌هایی که زن با دیدن هر یک از آن‌ها تصور می‌کرد به او تعلق دارند، به حومه شهر می‌رسند.

خانه‌های این محل رفته‌رفته کوچک‌تر و کوچک‌تر می‌شد، تا این‌که فرشته در حاشیه‌ای از آن به آلونکی بسیار محقر اشاره می‌کند و می‌گوید: «آن خانه مال شماست.»

زن می‌گوید: «خاک عالم بر سرم، من نمی‌توانم آن‌جا زندگی کنم.»

فرشته می‌گوید: «متأسفم، با آن مصالحی که به این‌جا فرستاده‌اید، ساختن جایی بهتر از آن برای‌مان مقدور نبود.»

شادباش ای عشق خوش سودای ما

ای طبیب جمله علت‌های ما

مولوی

ازدواج حقیقی یعنی هر روز عاشق همان شخص شدن

جی.پی. واسوانی

اگر چه خرمن عمرم غم تو داده به باد

به خاک پای عزیزت که عهد نشکستم

حافظ

به هر کجا پای می‌گذاری، عشق را بگستران: اول از همه در خانه‌ی خویش... بگذار هر کسی که پیش تو می‌آید با روحیه‌ای بهتر و شادتر حضور یابد. مظهر مهر خداوندی باش، مهر در چهره‌ات، مهر در چشمانت، مهر در تبسمت و مهر در برخورد گرمت.

مادر ترزا

وقتی کوچک بودی تو را با روانداز‌هایی می‌پوشاندم و در برابر هوای سرد شبانه محافظت می‌کردم. ولی حالا که برومند شده‌ای و دور از دسترس، دست‌هایم را به‌هم گره می‌زنم و تو را با دعا می‌پوشانم.

دانا کوپر

حکیمی را گفتند: سفر چه کسی درازتر است؟
گفت: آن کسی که در طلب دوست صالح و یار یکدل باشد.

شیخ بهایی

«دوستت دارم» را، من دلاویزترین شعر جهان یافته‌ام،
دامنی پر کن از این گل که دهی هدیه به خلق،
که بری خانه‌ی دشمن که فشانی بر دوست
راز خوشبختی هر کس به پراکندن اوست

فریدون مشیری

خدایی آن‌چنان می‌داردت دوست
از این شادی توان گنجید در پوست؟

عطار نیشابوری

دعایی برای فرزندم

خدایا، خداوندا!

برایم چنان فرزند قدرتمندی عطا فرما که دوران ضعیفی خود را باز شناسد و چنان شجاع و نترس باشد که به هنگام ترس رودرروی خود بایستد...

خدایا، خداوندا!

برایم چنان فرزندی عطا کن که آمال و آرزوهایش، جایگزین کردارهایش نشود...

به درگاهت التماس می‌کنم، او را نه به راحتی و آسودگی و بی‌خیالی که به راه مبارزه‌طلبی و ستیزه‌جویی با مشقات زندگی هدایت کنی تا پایداری و ایستادگی در مقابل طوفان و هم‌دردی در برابر شکست‌خوردگان را بیاموزد.

خدایا، خداوندا!

برایم چنان فرزندی عطا فرما که قلبش صاف باشد و اهدافش والا،

چنان فرزندی که بر خود چیره گردد قبل از آن‌که به دنبال چیرگی بر دیگران باشد.

به آینده دست یابد بی‌آن‌که هرگز گذشته را به فراموشی سپارد.

خدایا، خدایا!

فقط پس از عطای این‌هاست که می‌توانم با کمی جرأت و جسارت پیش خود نجوا کنم که «زندگی‌ام بیهوده نبوده است.»

داگلاس مک آرتور

سایه خود را از سر من برمدار   بی‌قرارم، بی‌قرارم، بی‌قرار

مولوی

قول، قول است

چندی پیش با همکاری همسرم «مارسیلین» کتابی نوشته‌ام به نام «قول، قول است» و آن داستان واقعی مادری است که از دختر در حال اغمای خود به مدت بیست و پنج سال پرستاری می‌کرد.

او دو ساعت به دو ساعت او را تغذیه می‌کرد و چهار ساعت یک‌بار، به او انسلین می‌داد و او را در تختش جابه‌جا می‌کرد، برای تأمین هزینه‌هایش پول تهیه می‌کرد و هر شب در کنار تخت او می‌خوابید.

بیست و هشت سال قبل «ادوارد» که در آن زمان شانزده سال داشت، در حالی‌که به علت بیماری قندش در حال رفتن به اغما بود به التماس از مادرش پرسید: « مامان مرا ترک نخواهی کرد، این‌طور نیست؟»

مادر او «کایه» پاسخ داد: «عزیزم من هرگز تو را ترک نخواهم کرد. قول من قوله»

اگر تو تجربه‌ای از عشق نداشته باشی
آن وقت هیچ تجربه‌ای از عبادت نخواهی داشت

از لحظه‌ای که شروع به جستجوی عشق می‌کنیم،
شروع به جستجوی خود و نجات خودمان می‌کنیم.

پائولوکوئیلو

هرگز عشق را گدایی نکن چون به گدایان چیزهای بی‌ارزش می‌دهند.

هم‌چو خورشید باش که اگر بخواهی به کسی نتابی، نتوانی.

همیشه با تو هستم

با خودم فکر می‌کردم تحقق رویاهایم غیرممکن است.

اما خدا گفت: «هر چیزی ممکن است.»

گم شده بودم، گیج بودم، فکر می‌کردم هیچ‌وقت جوابی پیدا نخواهم کرد.

اما خدا گفت: «من هدایتت می‌کنم»

خودم را باختم، فکر می‌کردم نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.

اما خدا گفت: «تو از عهده هر کاری بر می‌آئی.»

غمگین بودم، احساس کردم زیر کوهی از ناامیدی گیر افتادم.

اما خدا گفت: «غم‌هایت را روی شانه‌های من بریز.»

فکر کردم نمی‌توانم، من آن‌قدر باهوش نیستم،

اما خدا گفت: «من به تو خرد لازم را می‌دهم»

بار گناهانم رنجم می‌داد، برای کارهای بدی که کرده بودم از خود عصبانی بودم.

اما خدا گفت: « من تو را می‌بخشم.»

از خودم بدم می‌آمد، فکر می‌کردم هیچ کس مرا دوست ندارد.

اما خدا گفت: « من به تو عشق می‌ورزم.»

گریه می‌کردم، زیرا تنها بودم،

اما خدا گفت: « من همیشه با تو هستم.»

عشق پدیداری است کیهانی، که دریچه‌ای بر عالم چهار بُعدی یا دنیای شگفتی‌ها برای آدمی می‌گشاید.

آوس پنسکی

عشق راستین از خویشتن فارغ است و از هر چه ترس، رها.

فلورانس اسکاول‌شین

کلید را بچرخانیم

« بی.مکیولی » سال‌ها در مقام دستیار واعظ بزرگ « ادینبورگ »، « الکساندروایت » کار می‌کرد.

روزی فرا رسید که مکیولی باید آن شهر را ترک می‌گفت. وایت به او گفت: «مایلم پیش از آن‌که ما را ترک کنی، هدیه‌ای به تو بدهم. این هدیه می‌توانست یک تابلو یا یک کتاب باشد، اما تو از این قبیل چیزها کمبودی نداری. پس بگذار این را به تو بدهم...»

او دست در جیبش برد، کلیدی درآورد و ادامه داد: «این کلید خانه من است. هر زمان به ادینبورگ آمدی، می‌توانی از آن استفاده کنی!»

قلب مکیولی فشرده شد، وایت دری همیشه گشوده در برابر او نهاده بود. و این همان کاری است که خداوند همیشه برای هر یک از ما انجام می‌دهد. هر کدام از ما می‌توانیم در هر زمان وارد خانه خدا شویم، همه ما می‌توانیم اگر کلید را بچرخانیم.

جی.پی. واسوانی

نه هیچ انسانی دشمن توست و نه هیچ انسانی دوست تو، بلکه هر انسان، معلم توست.

فلورانس اسکاول‌شین

مرده بودم، زنده شدم، گریه بودم، خنده شدم،
دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم.

مولوی

عشق، شرایط به ظاهر دشوار را ذوب می‌کند.

کاترین پاندر

ارزش انسان

ویولون کهنه، آن‌قدر فرسوده و پر از لکه بود
که مرد حراجیَ می‌پنداشت
ارزش آن را ندارد که برای فروشش وقت صرف شود
اما آن را با لبخندی بر لب بالا برد:
«چه کسی پیشنهاد قیمت می‌کند؟»
«یک دلار، یک دلار» و سپس دو دلار! فقط دو دلار؟
«سه دلار، یک، سه دلار، دو، فروخته شد به سه دلار...» اما نه از اتاق پشتی مردی با موی خاکستری جلو آمد و آرشه را برداشت.
سپس خاک نشسته بر روی ویلون را پاک کرد و سیم‌های شل آن را محکم کرد و آهنگی روح‌نواز و ناب نواخت، چونان آوای فرشته‌ای نغمه‌سرا.
نوای موسیقی فروکش کرد و مرد حراجی با صدایی که آرام بود و ملایم گفت: «برای این ویولون کهنه، چه قیمتی پیشنهاد کنم؟

به راستی که همه چیز برای تو مملو از عشق است، چیزی که از آن توست،

تو را آن‌گونه دوست می‌دارد که تو دوستش می‌داری، چیزی که از آن توست،

به جستجویت برمی‌خیزد و اگر دریابی آن‌چه را دوست می‌داری، عشق و محبت است،

پروازکنان به سویت خواهد آمد. هنگامی‌که در می‌یابی مردمان از عشق و محبتند، همه از نظرت تغییر می‌کنند. اگر بدانیم تار و پودمان از عشق است، ما نیز در نظر مردمان تغییر خواهیم کرد. هر چه هست عشق است و جز عشق چیزی نیست.

کاترین پاندر

امروز چه کار خوبی می‌توانم بکنم؟

تصمیم بگیر در روز دست کم یک کار خوب انجام دهی، گر چه چند بار، یا به تعداد بی‌شمار نباشد. هر صبح با خداوند حرف بزن و از او بپرس:

امروز چه کار خوبی می‌توانم بکنم؟

او به تو پاسخ می‌دهد و راهنمایی‌ات می‌کند، چون او در وجود توست و تو با درخواست از او، او را در خودت زنده می‌کنی.

او ممکن نیست بدون این‌که خواسته شود، خود را آشکار سازد.

خداوند به وسیله روحت که راهنمای واقعی تو در زندگی است با تو حرف خواهد زد.

از خدا بخواه، با خدا صحبت کن. با خدا راز و نیاز کن و تو منشأ معجزات بسیاری خواهی شد.

تا آخرین روز زندگی‌ات، در روز دست کم یک عمل خوب انجام بده. اگر تمام شش میلیارد انسان ساکن بر روی زمین یک عمل خوب در روز انجام دهند، چه سیاره‌ای خواهد شد؟

رابرت مولر

آزمون نهایی دین، دینداری نیست بلکه عشق است، آن‌گاه که به گذشته می‌نگرید، در می‌یابید که در واقع لحظاتی را زیسته‌اید که با عشق و محبت دست به کاری زده‌اید.

هانری دراموند

با ما از عشق بگو، عشق برای رشد توست و نیز برای پیدایشت، گمان مبر که قادر هستی عشق را هدایت کنی، اگر عشق دریابد ارزش‌مندی، خود به هدایتت می‌شتابد.

جبران خلیل جبران

به یکدیگر عشق بورزید اما عشق را به اسارت در نیاورید. اجازه دهید گاه‌به‌گاه فاصله‌ای بین‌تان وجود داشته باشد، در کنار هم آواز بخوانید، پایکوبی کنید و خوَش باشید، اما به خلوت یکدیگر احترام بگذارید، در کنار یکدیگر باشید اما نه در تمام مدت.

جبران خلیل جبران

وقتی به تو محبت می‌شود به یاد داشته باش،
وقتی خودت محبت می‌کنی فراموش کن.

بنجامین فرانکلین

ای خدایی که این همه نعمت به ما بخشیدی،
از لطف و عنایت خود چیز دیگری هم به ما ببخش،
قلبی سرشار از سپاسگزاری.

جورج هربرت

یکی از هدایای زندگی که به هر یک از ما داده شده،
این است که بدون توجه به این‌که چقدر کشیده‌ایم،
دلیلی برای شکرگزاری و محبت پیدا خواهیم کرد.

جی. رابرت مسکین

بگـذار تا از شـارع میخـانـه بگـذریم
کز بهر جرعه‌ای همه محتاج این دریم
روز نخست چون دم رندی زدیم و عشق
شرط آن بود که جز ره آن شیوه نسپریم

حافظ

مادر

مادری به خاطر شفای معجزه‌آسای فرزندش که او را از دست رفته می‌پنداشتند، نزد استادش آمده به او گفت: استاد همان‌طور که گفته بودید شد. لطف و مهربانی و عشق خداوند بود که فرزندم را به من پس داد. مرد مقدس گفت: درست است، ولی اگر فرزندت را از دستت می‌گرفتند، آیا هنوز خداوند مهربان و رحیم بود؟ مادر سکوت کرد و نتوانست جواب دهد.

نکته: وقتی همه چیز مطابق میل ما پیش می‌رود و همه آرزوهای ما برآورده می‌شوند، آسان است که خدا را ستایش و از او سپاس‌گزاری کنیم. ولی اگر آگاهی روحی و معنوی داشته باشیم، در همه‌ی اوقات برای همه چیز خدا را شکر خواهیم کرد. چون این آگاهی را پیدا می‌کنیم که خوشی، خوشحالی و قدردانی، مهم‌ترین اصول شکرگزاری نیستند.

انسان‌های خردمند از تمام انسان‌ها سپاسگزاری می‌کنند، چون عشق را در هر یک از آن‌ها می‌بینند.

بالتازار گراشین

عشق

اگر می‌خواهید خدا را حس کنید به رفتار یک مادر و به عشق او نسبت به فرزندانش نگاه کنید. اگر می‌خواهید اوج رفتار و منش انسانیت را دریابید به نگاه و محبت یک مادر به فرزندش خیره شوید. اگر می‌خواهید در مورد انسانی قضاوت کنید از نگاه مادرش به او بنگرید. خواهید دید که با این نگاه، دیگر جنگی در نخواهد گرفت و هیچ‌کس زشت و نازیبا نخواهد بود و هیچ موجودی شکست‌خورده نیست و همه انسان‌ها لایق بهترین‌ها خواهند بود.

مهربانی زبانی است که لال می‌تواند با آن سخن گوید
و کَر می‌تواند آن را بشنود و بفهمد.

یک پارسا

احساس، آرزو است
و آرزو عشق است،
افکاری که از عشق اشباع باشد،
شکست‌ناپذیر می‌شود.

احساس کن در عشق احاطه شده‌ای، حتی اگر عشقی در اطراف تو نباشد، چیزی که اتفاق می‌افتد این است که دنیا با ترانه‌ی تو ارتباط برقرار می‌کند. دنیا با حس درونی تو مرتبط می‌شود و آن را به صورت مرئی در عالم وجود به تو برمی‌گرداند، زیرا تو این‌گونه حس می‌کنی.

مایکل برنارد بکویت

اگر بخواهیم حال خردمندی که بدون محبت و عشق زندگی می‌کند را بیان نماییم، باید بگوییم چشمان شفاف و روشنی را که در ظلمات بگشایند، هیچ فایده‌ای از بینایی نخواهند برد.

موریس مترلینگ

اگر کسی تو را آن‌طور که می‌خواهی دوست ندارد،
بدین معنی نیست که تو را با تمام وجودش دوست ندارد.

گابریل گارسیا مارکز

عشق به زبان توصیف نمی‌شود، بلکه به قلب هدیه می‌شود. با پُل عشق می‌توان فاصله‌ها را کم کرد و وسعت دل‌ها را تسخیر کرد. می‌توان با رنگ عشق سیاهی را سفید کرد.

وقتی عشق می‌آید، کسی نمی‌بیند اما وقتی می‌رود همه می‌بینند.

دوسیون

دوستت دارم، نه به خاطر شخصیت زیبای تو، بلکه به خاطر شخصیتی که خودم در کنار با تو بودن پیدا می‌کنم.

گابریل گارسیا مارکز

نهال خِرَد،
باید در کوزه‌ی عشق کاشته شود
و با آب احساسات آبیاری شود.

موریس مترلینگ

وقتی که موضوع عشق در کار است، پای عقل می‌لنگد.

موریس مترلینگ

عشق آتش است
اگر نباشد خانه سرد و تاریک است اما اگر بی‌جا افتد،
خانه و خانمان را می‌سوزاند.

تن

عشق، اصل همه چیز، دلیل همه چیز و خاتمه‌ی همه چیز است.

لاکوردر

عشق گوهریست گران‌بها، اگر با عفت توأم باشد.

تولستوی

کوچک‌ترین شراره‌ی امید، برای زاییدن عشق کافیست.

استاندال

عشق بلایی است که همه خواستارش هستند.

افلاطون

مرد عاشق تا ازدواج نکرده ناقص است
و وقتی ازدواج می‌کند کارش تمام است.

ز. گابو

راه درست و نجیبانه، کشتن دشمن نیست، با مهربانی می‌توانید چنان او را عوض کنید که دیگر نتواند دشمن باشد.

آلاین

اشک چشمی را خشکاندن،
بیش از آن مایه‌ی شهرت و افتخار است
که دریای خون به راه انداختن.

بایرون

هیچ چیز بر عشق نمی‌تواند حکومت کند
بلکه این عشق است که حاکم بر همه چیز است.

اسمایلیز

وقتی بخواهیم درباره‌ی عشق منطقی فکر کنیم،
عشق واقعیت خود را از دست می‌دهد.

اسپینوزا

عشق اغلب یک نوع عذاب است، اما محروم بودن از آن مرگ است.

شکسپیر

دل آدمی رَمنده‌ایست که با مهر و محبت آرام می‌گیرد.

حضرت علی(ع)

به خاطر یک گل سرخ، باغبان نوکر هزار خار می‌شود.

متل ترکی

لطیفه

ملا همیشه از دست دو زن خود در عذاب بود. یک روز برای جلب توجه و محبت آنان، دو گردنبند خرید و هر کدامش را به یکی از آن‌ها داد و اصرار کرد که آن یکی نفهمد. چند روز بعد زن‌ها او را وادار کردند که اقرار کند به کدام یک از زن‌ها علاقه بیش‌تری دارد. گردنبند به دادش رسید و گفت: به آن‌که گردنبند داده‌ام علاقه‌ام بیش‌تر است.

بی تو مهتاب شبی باز از آن کوچه گذشتم
همه تن چشم شدم، خیره به دنبال تو گشتم
شوق دیـدار تو لبـریـز شد از جام وجـودم
شــــدم آن عـــاشــــق دیــوانــه کـه بـودم

فریدون مشیری

سرمایه‌ی عمر آدمی یک نفس است
وین نفس از برای یک هم‌نفس است
گر با هم‌نفسی، نفسی بنشین
مجموع حساب عمر، همان یک نفس است.

فراق و دوری در برابر عشق، مانند آتش است. در برابر باد که آتش کوچک را از بین می‌برد و آتش بزرگ را شعله‌ورتر می‌کند.

عشق همان‌گونه که شما را می‌پروراند، شاخ و برگ‌تان را هرس می‌کند، همان‌گونه که از قامت‌تان بالا می‌رود و نازک‌ترین شاخه‌های‌تان را که در آفتاب می‌لرزند، نوازش می‌کند، به زمین فرو می‌رود و ریشه‌هایتان را که به خاک چسبیده‌اند، می‌لرزاند عشق شما را هم‌چون خوشه‌های گندم برای خود دسته می‌کند می‌کوبدتان تا برهنه‌تان کند، سپس غربال‌تان می‌کند تا از کاه جدای‌تان کند آسیاب‌تان می‌کند تا سفید شوید، ورزتان می‌دهد تا نرم شوید، آن‌گاه شما را به آتش مقدس خود می‌سپارد تا برای ضیافت مقدس خداوند، نانی مقدس شوید.

جبران خلیل جبران

بهترین چیز، رسیدن به نگاهیست که حادثه‌ی عشق، تَر است.

سهراب سپهری

او می‌فریبد، من باور می‌کنم، عشاق بیش از این حد چه می‌خواهند؟!

چارلز سدلی

گاهی لقمه نانی با ضیافتی برابری می‌کند. *ف. تونکی*

عشق روی دوش خود بال دارد و ازدواج با چوب زیربغل راه می‌رود.

مثل روسی

اگر محبت به شما اشاره می‌کند، به دنبالش بروید.

جبران خلیل جبران

وقتی شما نسبت به دیگران مهربان هستید،
یعنی با خودتان مهربان‌ترید.

فرانکلین

انسان‌ها محکوم به حفظ و نگه‌داری محبت و دوست داشتن یکدیگر هستند. با این دانش و درک، باز آن خوی و غریزه‌ی حیوانی عود کرده و به دلایل مختلف جنگ و کشتار همدیگر را شروع می‌کنند، پس از چند وقت درگیری و کشتن یکدیگر، باز این عشق و دوست داشتن است که باعث صلح و آشتی دوباره می‌شوند.

شاپور. الف

عشق تعریف کردنی نیست، اگر تمام کتاب‌های دنیا را کنار هم بگذاری شاید به معنایش برسی. اما اگر چشمانت را باز کنی می‌شود آن را دید، لمس کرد و در زیر سایه امن آن آسوده یا با آن حرف زد و کار کرد.

شاپور. الف

پیشکشی به خدا

نیکی کنید هر چند که به نام دیگران ثبت شود نیکی شما در حقیقت پیشکشی به خداست و هیچ‌کس قادر نیست خدا را فریب دهد.

عشق، فرزانگی ابلهان و دیوانگی عاقلان است!

ساموئل جانسون

تقاضای بچه‌گانه

تقاضا برای چیزهای کوچک از خدا به نظر بچه‌گانه می‌رسد، هنگام دعا که رو به خدا می‌کنم هرگز نمی‌توانم از او چیزهای دنیوی یا آسایش بخواهم، زیرا در آن لحظات هیچ‌چیز بهتر و برتر از عشق او نیست. پس، از خدا می‌خواهم که خودش را به من بدهد. «وقتی که او از آن من است، هر آن‌چه دارد به من تعلق می‌گیرد. پس دیگر بی‌نیاز هستم؟»

توقع و انتظار نداشته باشید

کسی می‌گفت: «من چیزهای زیادی بخشیدم و در عوض فقط یک نگاه توهین‌آمیز دریافت کردم.»

بیایید به فرد ندهیم. به شخص ندهیم، بلکه آن شخص را به عنوان تصویری از خدا بدانیم و آن‌چه را که به او می‌دهیم به خدا بدهیم. آن شخص فقط مانند یک صندوق پست است. وقتی که نامه‌ای را پست می‌کنید مهم نیست که صندوق پست کهنه است یا نو. فقط نامه را در آن می‌اندازید و اطمینان دارید که نامه به مقصد خواهد رسید. مقصد ما خدا است. با چنین اعتقادی ببخشید و بدهید، آن‌گاه متبرک خواهید شد.

بالاخره باور می‌کنیم که:

هیچ پناهگاهی و هیچ جای امنی مطمئن‌تر و بهتر از جایگاه عشق و دوستی نیست. بعضی از انسان‌ها در جوانی به این حقیقت می‌رسند بعضی در میان‌سالی و برخی دیگر در پیری.

بی‌چاره آن‌ها که بدون درک عشق دارفانی را وداع می‌گویند.

زنـــدگـــی

هر روز صبح دستت را روی قلبت بگذار و نام زیبای او را جاری ساز و به او بپیوند تا معجزاتش را ببینی.

همیشه در خانواده، مدرسه و دانشگاه عمر ما صرف یادگیری و حفظ مطالب علمی می‌شود و احساس می‌کنیم تمام خوشبختی ما در گرو این مدارک است، تا آینده‌ی ما را تضمین کند و با این احساس وارد عرصه زندگی می‌شویم و سپس متوجه می‌شویم درمانده‌ایم و موجودی ضعیف هستیم در این هنگام متوسل به خشونت، بدرفتاری، ترس، ناامیدی و از دست دادن اعتمادبه‌نفس می‌شویم. زندگی سراسر از خوشی و ناخوشی‌ها توأم است و ما باید خودسازی کنیم و خود بودن را بشناسیم تا بتوانیم با تمام بدی‌های زندگی سر کنیم. تمام دردها و مصیبت‌ها چاره‌ای دارند. این حقیقت زندگی است نه سیاه و نه سفید.

زندگی با کسی سر جنگ ندارد، زندگی فقط زندگی است. با درست فکر کردن و درست کار کردن می‌توانیم زندگی را بسازیم. باید بدی‌هایش را بپذیریم، تلاش کنیم و از آن‌ها درس بگیریم و با خوبی‌هایش زندگی کنیم و لذت عشق و محبت را در مذلت به خود و دیگران قرار ندهیم.

تصویر آرامش

پادشاهی جایزه بزرگی برای هنرمندان گذاشت که بتوانند به بهترین شکل آرامش را تصویر کنند. نقاشان بسیاری آثار خود را به قصر فرستادند. آن تابلوها تصاویری بودند از جنگل به هنگام غروب، رودهای آرام، کودکانی که در خاک می‌دویدند. رنگین‌کمان و قطرات شبنم بر گلبرگ گل سرخ.

پادشاه تمام تابلوها را بررسی کرد. اما سرانجام فقط دو اثر را انتخاب کرد. اولی تصویر دریاچه‌ی آرامی بود که کوه‌های عظیم و آسمان آبی را در خود منعکس می‌کرد. در جای جایش می‌شد ابرهای کوچک و سفید را دید و اگر دقیق نگاه می‌کردند در گوشه‌ی چپ دریاچه، خانه کوچکی قرار داشت. پنجره‌اش باز بود و دود از دودکش آن بر می‌خاست.

تصویر دوم نیز کوه‌ها را نمایش می‌داد، اما کوه‌ها ناهموار و قله‌ها نیز دندانه‌ای بودند، آسمان بالای کوه‌ها به‌طور بی‌رحمانه‌ای تاریک بود و ابرها آبستن آذرخش، تگرگ و باران سیل‌آسا بودند. این تابلو با تابلوهای دیگر هیچ هماهنگی نداشت. اما وقتی آدم با دقت به تابلو نگاه می‌کرد در بریدگی یک صخره، جوجه پرنده‌ای را می‌دید که آن‌جا در میان غرش وحشیانه طوفان، آرام نشسته بود.

پادشاه درباریان را جمع کرد و اعلام کرد که برنده مسابقه بهترین تصویر آرامش، تابلو دوم است. بعد توضیح داد که: آرامش آن چیزی نیست که در مکانی بی‌سروصدا، بی‌مشکل و بدون کار سخت یافت می‌شود، بلکه چیزی است که می‌گذارد در میان شرایط سخت، آرامش در قلب ما حفظ شود، این تنها معنای حقیقی آرامش است.

زندگی زیباست زندگی آتشگهی دیرینه پابرجاست
گر بیفروزیش رقص شعله‌اش تا هر کران پیداست
ورنه خاموش است و خاموشی گناه است

سیاوش کسرایی

فاجعه

سال‌ها پیش در اسکاتلند، خانواده‌ی کلارک آرزویی داشتند. کلارک و همسرش به سختی کار می‌کردند و پول آن را در بانک می‌گذاشتند، با این نیت که خانوادگی، یعنی به اتفاق نه فرزندشان به آمریکا بروند.

سال‌ها طول کشید تا هر طور بود آنان به اندازه کافی پول پس‌انداز کردند، گذرنامه‌هایشان را گرفتند و در یک کشتی اقیانوس‌پیما جا ذخیره کردند.

این اقدام جسورانه، همه افراد خانواده را غرق در هیجان کرده بود. اما چند روز پیش از مسافرت، سگی کوچک‌ترین پسر خانواده را گاز گرفت. پزشک معالج پای پسر را بخیه زد، ولی پرچم زرد سر در خانه‌شان نصب شد، به علامت آن‌که به علت احتمال ابتلا به بیماری هاری، تمام خانواده به مدت چهارده روز در قرنطینه به سر خواهند برد.

رؤیای خانواده از هم پاشیده شده بود. آنان نمی‌توانستند طبق برنامه به امریکا بروند. پدر، در حالی‌که ناامیدی و خشم وجودش را پر کرده بود به اسکله رفت تا رفتن کشتی را، بدون خانواده کلارک ببیند، پدر سخت از شدت ناراحتی گریست و آن پسر را سرزنش کرد و از این‌که بدشانسی به او رو کرده بود سخنان کفرآمیز برلب آورد.

پنج روز بعد خبری وحشتناک به اطلاع اهالی اسکاتلند و مردم جهان رسید: کشتی عظیم تایتانیک غرق شد. کشتی‌ای که گفته می‌شد هرگز غرق نمی‌شود، به قعر اقیانوس رفت و صدها زندگی را نیز با خودش برد. قرار بود خانواده کلارک در آن کشتی باشند ولی به این سبب که پسر کوچک خانواده را سگ گاز گرفته بود، آنان جا مانده بودند.

وقتی آقای کلارک خبر را شنید، پسرش را در آغوش کشید و خدا را به خاطر حفاظت از خانواده‌اش شکر کرد و فهمید آن‌چه غم‌انگیز و فاجعه می‌پنداشت در اصل خیر و برکت بوده است.

استعدادهای‌تان در کجا نهفته است

در سال ۱۹۰۴ میلادی یک کشاورز تگزاسی در شرف ورشکستگی بود. خشک‌سالی فاجعه‌آمیز سراسر زمینش را فرا گرفته بود. محصولاتش از بی‌آبی پژمرده شده و گله‌های گاو و گوسفند و اسب‌هایش به بیماری لاعلاجی مبتلا گشته بودند.

او در اوج ناامیدی سرانجام پیشنهاد یک کمپانی عظیم نفتی را که معتقد بود در زمین‌های او نفت وجود دارد، پذیرفت و قراردادی به امضاء رسید. بر طبق قرار داد مقرر شده بود آن‌ها با سرمایه کمپانی نفتی پس از برپایی دکل و مته‌های حفاری در زمین او اقدام به حفر چاه نمایند و اگر نفتی کشف شود از محل سود آن درصد قابل توجهی به او تعلق گیرد.

کشاورز بینوا واقعاً چاره دیگری پیش‌رو نداشت. او شدیداً بدهکار بود و به زحمت می‌توانست نان بخور و نمیری از زمین خود در آورد. در کمال تعجب و شور و شعف وصف‌ناپذیر، چند ماه از عقد قرارداد نگذشته بود که کشاورز موفق به کشف نفت در زمین خود شد.

در واقع، زیر زمین او سرشار از نفت بود و این در حالی بود که او و خانوده‌اش از فرط گرسنگی برای کاشت و باروری زمین‌شان شب و روز جان می‌کندند.

استعداد و قابلیت‌های فردی نیز شباهت زیادی به همین چاه نفت دارند. آن‌ها معمولاً در زیر سطح ظاهری قرار دارند و به ویژه در لحظات بدبختی و پریشان‌حالی منتظر کشف شدن هستند.

من زیر و بم‌های زندگی را به فصول سال تشبیه می‌کنم. هیچ فصلی همیشگی نیست. در زندگی نیز روزهایی برای کاشت، داشت، استراحت و تجدید حیات وجود دارد. زمستان تا ابد طول نمی‌کشد و اگر امروز مشکلاتی دارید بدانید که بهار هم در پیش است.

آنتونی رابینز

مشکلات افراد موفق کم‌تر از افراد شکست‌خورده نیست. تنها یک دسته از مردم هستند که هیچ مشکلی ندارند. آن‌ها که در گورستان خوابیده‌اند. تفاوت موفقیت و شکست در اتفاقاتی که می‌افتد نیست، بلکه تفسیر ما از این اتفاقات و عکس‌العمل ما در برابر حوادث است که این تفاوت را ایجاد می‌کند.

بس گل شکفته می‌شود این باغ را ولی
کس بی‌بلای خار نچیدست از او گل
حافظ

گل سرخ مظهر زندگی است. خارهایش نمایانگر راه تجربه‌اند، آزمون‌ها و زحمت‌هایی که هر یک از ما برای فهم زیبایی راستین باید تاب آوریم.
مارک فیشر

اگر به دنبال آرامش ذهن هستید
به پیش‌آمدهای زندگی برچسب
خوب یا بد نزنید

گنج تو در وجود توست. جای دیگری
در جستجوی آن مباش، قصر و پل‌ها افسانه است.
باید که در وجود خود پل خود را بر پا داری، قصر آن‌جاست.
گنج نیز همان‌جاست.

معجزه برای کسانی اتفاق می‌افتد که به آن اعتقاد دارند.
برنارد برانسون

داستان زندگی لوییزال‌هی

دختربچه‌ای هجده ماهه بودم که پدر و مادرم از هم جدا شدند و هرگز نفهمیدم که مادرم ناپدریم را دوست داشت و یا ازدواج کرد تا برای ما خانه و کاشانه‌ای ایجاد کند.

در هر صورت کار درستی نبود. این مرد در اروپا و به شیوه‌ای بسیار آلمانی و خشن بزرگ شده بود و جز جانورخویی راه دیگری برای اداره‌ی خانواده نیاموخته بود. در همین زمان پیرمردی کریه‌المنظر که در همسایگی ما بود به من تجاوز کرد. مرد به ۱۵ سال زندان محکوم شد و خانواده‌ام یک‌ریز به من می‌گفتند: تقصیر خودت بود!

بیش‌تر کودکی‌ام به تحمل سوءاستفاده‌های جسمی و جنسی و تقلا و مشقت گذشت. تصویری که از خود داشتم چنان حقیر بود که هیچ یک از کارهایم آسان پیش نمی‌رفت. پانزده ساله که شدم دیگر نتوانستم سوءاستفاده جنسی را تاب بیاورم و از خانه و مدرسه فرار کردم. کاری به عنوان پیش‌خدمت در رستوران پیدا کردم. خیلی آسان‌تر از کار در حیاط خانه به نظر می‌رسید، که مجبور به انجامش بودم.

من تشنه‌ی عشق و محبت، با کم‌ترین حس احترام نسبت به خود، مشتاقانه تنم را در اختیار هر کس که به نظرم مهربان می‌آمد می‌گذاشتم. درست روز بعد از تولد پانزده سالگی‌ام، دختری به دنیا آوردم.

پس از چند سال کارهای سطح پایین در شیکاگو، به نیویورک رفتم و خوش‌اقبالی آوردم و مانکن شدم. سال‌ها در شغل مانکنی کار کردم. با مردی انگلیسی، محترم و تحصیل کرده که بسیار نازنین و دوست داشتنی بود آشنا شدم و با او ازدواج کردم.

یک روز پس از چهارده سال زندگی زناشویی، شوهرم گفت که قصد دارد با زنی دیگر ازدواج کند، آن هم درست هنگامی که داشتم معتقد می‌شدم این امکان هست که چیزهای خوب دوام بیاورند.

در یکی از روزها بعد از آن حادثه تلخ به صورت کاملاً تصادفی به یکی از جلسات کلیسای علوم دینی نیویورک رفتم. از آن‌جا که پیام‌شان برایم کاملاً تازگی داشت، ندایی در درونم گفت: توجه کن! من نیز توجه کردم. علاقه‌ام به مد و زیبایی، روزبه‌روز کاهش می‌یافت.

به محض بازگشت به نیویورک زندگی‌ام را از سر گرفتم. چندی نگذشت که وارد برنامه آموزشی کشیشی شدم. در کلیسا و امور اجتماعی بسیار فعال شدم. سخنرانی در جلسات ظهر و دیدن مراجعان را آغاز کردم. بسیار سریع این کار به شغلی تمام وقت بدل شد.

ثمره کارم به صورت تهیه کتاب شفای تن متجلی شد. یک روز تشخیص دادند که سرطان دارم. مانند هر کس دیگر که تازه به او گفته باشند سرطان دارد دچار عذابی الیم شدم. با این حال، به علت تجربه کارم با مراجعان، می‌دانستم که شفای ذهنی مؤثر است و اکنون، این فرصت به من داده شده بود تا آن را به خود اثبات کنم.

هم‌چنین معتقد بودم اگر می‌توانستم آن الگوی ذهنی که این سرطان را آفریده بود پاک کنم، حتی نیاز به جراحی نداشتم. پس زمان خواستم. وقتی به پزشکان گفتم که پول جراحی را ندارم، آن‌ها با اکراه سه ماه به من مهلت دادند.

به هر حال جراحی نکردم و با پالایش کامل ذهنی و جسمی، شش ماه پس از تشخیص سرطان توانستم رأی پزشکم را به دست آورم که دیگر کوچک‌ترین ذره‌ای از سرطان در بدنم نیست! اکنون از تجربه شخصی خود می‌دانستم که اگر مشتاق به عوض کردن شیوه تفکر و اعتقاد و عمل خود باشم، بیماری می‌تواند شفا یابد!

گاه آن‌چه مصیبتی بزرگ به نظر می‌رسد، به عظیم‌ترین خیر و صلاح زندگی‌مان بدل می‌شود. از این تجربه چه بسیار آموختم و به شیوه‌ای تازه قدر زندگی را دانستم.

پیری وجود ندارد. سلول‌هایی که در آن‌ها زندگی وجود دارد پیش می‌روند و پیش می‌روند. این ما آدم‌ها هستیم که از رشد سلول‌های خودمان عقب می‌افتیم! پیریَ وجود ندارد تا وقتی که آخرین سلول ما به حیات خود ادامه می‌دهد!

هیچ‌کس نگفته که زندگی کار ساده‌ای است، گاهی بسیار غیرعادلانه به نظر می‌رسد. اما زندگی با تمام فراز و نشیب‌هایش ما را بهتر و نیرومندتر می‌سازد. ولی با این وجود، ما در همان موقع این را تشخیص نمی‌دهیم.

زندگی یعنی لمس یک لانه بدون هوس کندن آن؛
بخشش آب به تشنه، بدون هوس بستن آن؛
قسمت نان و شراب؛
زندگی یعنی عشق، لذت دیدن یک آهوی خسته،
بدون هوس کشتن آن.

فرزان انگار

زندگی خانه‌ایست با دو پنجره: یکی از این پنجره‌ها رو به دریا و زیبایی‌ها باز می‌شود و پنجره دیگر رو به کویر خشک و سوزان و بی‌آب و علف ناامیدی. اگر از پنجره اول به بیرون نگاه کنی خود را سوار بر کشتی می‌بینی که به سوی مقصد در حرکت است و اگر از پنجره دیگر به تماشا بنشینی، خواهی دید که سوار بر شتری هستی و در بیابانی بی‌آب و علف سرگردان، بی‌آن‌که به مقصد برسی. پس زندگی را از آن پنجره‌ای ببین که آن را به تو زیباتر نشان می‌دهد. زندگی کن و سکان آن را در دست بگیر تا زندگی بر تو چیره نشود.

زندگی بدون عشق، هم‌چون سال بدون بهار است.

مثل سوئدی

هنگام سپیده‌دم خروس سحری
دانی که چرا همی کند نوحه‌گری
یعنی که نمودند در آیینه صبح
کز عمر شبی گذشت و تو بی‌خبری
عطار

سادگی

اینشتین زندگی ساده‌ای داشت و در مورد لباس‌هایی که می‌پوشید بسیار بی‌اعتنا بود روزی یکی از دوستانش از او پرسید: چرا لباس نو نمی‌پوشی؟

اینشتین خنده‌ای کرد و به او جواب داد: آخر این‌جا همه من را می‌شناسند و می‌دانند که من چه کسی هستم. چه احتیاجی به لباس نو دارم؟

به‌طور اتفاقی همان شخص چند ماه بعد اینشتین را در شهر دیگری دید و باز هم همان پالتوی کهنه را بر تن او مشاهده کرد. از او پرسید: استاد عزیز چرا باز هم این پالتوی کهنه را پوشیده‌اید؟! اینشتین لبخندی زد و جواب داد: دوست عزیز این‌جا که کسی من را نمی‌شناسد! پس چه احتیاجی به لباس نو است؟

افسوس که ایام جوانی بگذشت
سرمایه‌ی عیش جاودانی بگذشت
تشنه به کنار جوی چندان خفتم
کز جوی من آب زندگانی بگذشت
ظهیرالدین فاریابی

این حقیقت زندگی است نه سیاه، نه سفید.

تونی بازان

اگر بگوییم خدایی وجود ندارد
مانند این است که بگوییم فرهنگ لغات
در اثر انفجار در یک چاپخانه پدید آمده است.

آنتونی رابینز

لطیفه

شخصی به خانه ملا، مهمان آمده بود. پرسید: ملا! شما اولاد دارید؟ ملا جواب داد: پسری دارم. پرسید: چپق می‌کشد؟ گفت: نه خیر. پرسید: به گردش و تفریح می‌رود؟ گفت: نه خیر ابداً. پرسید: حرکات جوان‌های امروزی را دارد؟ جواب داد: اصلاً. مهمان گفت: پس خوشا به حال شما! من به شما تبریک می‌گویم. راستی آقازاده چند سال دارد؟ ملا گفت: شیر می‌خورد؛ شش ماهه است.

آخرین روز زندگی

بیش‌ترین اشتباه مردم در این است که فکر می‌کنند تمام وقت موجود در دنیا را در اختیار دارند تا آن‌چه برای‌شان مهم است انجام دهند.

آدم‌های واقعاً خردمند و ثروتمند در این جهان طوری زندگی می‌کنند که انگار هر روز آخرین روز زندگی‌شان است و باید ضروری‌ترین کار را انجام دهند.

رسم زندگی

زندگی چیز غریبی است. وقتی می‌فهمد که قرار نیست به خاطر هر مانعی که سر راه‌مان می‌گذارد تسلیم شویم، وقتی می‌بینند که هیچ چیز اراده و اشتیاق ما را متزلزل نمی‌کند آن‌گاه هر چیز که بخواهیم به ما می‌دهد.

عمرتان را تلف نکنید

روزی را که خورشید غروب کند
و شما کاری صورت نداده باشید،
به حساب ایام عمر خود نگذارید.

ناپلئون هیل

نام ماندگار

به جای نوشته‌ی روی سنگ گور شما،
این کردار شماست که نام‌تان را زنده نگه می‌دارد.

ناپلئون هیل

کشتی بی‌قطب‌نما

کسی که در زندگی هدفی را جستجو نمی‌کند
حال و روز کشتی بی‌قطب‌نما را دارد.

ناپلئون هیل

فیلم بی‌ارزش نبینید

آیا هرگز به تماشای یک فیلم بی‌ارزش و بد نشسته‌اید؟
حاضرید یک فیلم بد را بارها و بارها ببینید؟
مسلماً حاضر نیستید. زیرا از دیدن آن فیلم احساس خوبی به شما دست نمی‌دهد. پس چرا یک فیلم بد زندگی را در صحنه‌ی خیال خود بارها و بارها تماشا می‌کنید. چرا یک فاجعه‌ی بازرگانی و یا یک تصمیم غلط شغلی را بارها در ذهن خود تکرار می‌کنید.

آنتونی رابینز

باید یک باید خلق کنید

انتظار و توقع خود را از زندگی بالا ببرید و آن را برای خود به یک باید تبدیل کنید.

هیچ‌کدام از ما با ای کاش به جایی نرسیده‌ایم. به‌طور مثال می‌گوییم: ای کاش لاغر شوم. ای کاش فلان غذا را دوست نداشتم. ای کاش خوشحال و خوشبخت بودم. ای کاش بیش‌تر تفریح می‌کردم و ...

اما وقتی خود را متعهد می‌کنیم که باید ... همیشه به آن رسیده‌ایم.

آنتونی رابینز

زنده‌مانی به جای زندگانی

هر روز، هر کجا که می‌روید و به هر طرف که نگاه می‌کنید آدم‌هایی را می‌بینید که بیش‌تر به مرده‌ها شباهت دارند تا زنده‌ها! به راستی متأثر و غمگین می‌شویم. وقتی به زندگی این انسان‌ها نگاه می‌کنیم، هیچ‌گونه شادمانی، شور و حال و انگیزه‌ای در آن به چشم نمی‌خورد. گویی فقط زنده‌اند، اما زندگی نمی‌کنند یا بهتر بگوییم: زنده‌مانی می‌کنند نه زندگانی، دلیلش هم آن است که یک جایی، یک روز، در زندگی‌شان به کم‌تر از آن‌چه می‌توانستند و استحقاقش را داشتند راضی شدند.

آنتونی رابینز

زندگی زیباست، ای زیباپسند
زنده اندیشان به زیبایی رسند
آن‌قدر زیباست این بی‌بازگشت
کز برایش می‌توان از جان گذشت

بهشت و جهنم کجاست؟

اگر جهنمی روی زمین باشد
زندگی کردن مانند یک قربانی
با احساسی از خشم و سرزنش،
تعریف کننده‌ی آن است
و اگر قرار باشد روی زمین بهشتی داشته باشیم
زندگی قدرتمند و دوست داشتن و مهر ورزیدن
به عنوان کسی که سرنوشت خود را رقم می‌زنیم
آن را توصیف می‌کنیم.

سوزان جفرز

عینک‌تان را تمیز کنید

زندگی کسالت‌بار نیست بلکه کسالت در مردمی است که از پشت عینک‌های کثیف و تیره به دنیای خود نگاه می‌کنند خیلی‌ها در بیست و پنج سالگی می‌میرند اما تا هفتاد سالگی دفن نمی‌شوند این برای من یک راز است که چرا بعضی به هر جایی که نگاه می‌کنند زیبایی و سحر می‌بینند حال آن‌که این زیبایی‌ها بر دیگران پوشیده است.

آثار هنری به دو دلیل ارزشمند است: اول این‌که توسَط استادان به وجود آمده‌اند و دوم این‌که تعدادشان کم است. شما گنج پُرارزشی هستید زیرا توسط بزرگ‌ترین استاد خلق شده‌اید و فقط یکی هستید.

آگ ماندینو

چنان آدمی باش

و چنان زندگی کن که اگر همه چون تو بودند و هر زندگی چون زندگی تو بود، این زمین بهَشت می‌شد.

جیمز ردفیلد: هر انسانی چه خودش بداند و چه نداند با زندگی خویش نشان می‌دهد که به نظر او انسانی دیگر چگونه باید زندگی کند.

جرج برناردشاو: شادی حقیقی زندگی این است، صرف عمر در راه هدفی عظیم. به جای این‌که ابلهی حقیر، خودخواه و مضطرب باشیم و از این‌که طبیعت هم خود را وقف خوشبختی ما نمی‌کند، شکایت کنیم؛ بهتر است وجودمان را بخشی از نیروی طبیعت بدانیم. بر این عقیده‌ام که حیات من متعلق به جامعه است و تا زمانی‌که زنده‌ام از این امتیاز برخوردار و هر چه بتوانم برای آن انجام می‌دهم. دلم می‌خواهد وقتی می‌میرم تمام وجودم را به‌طور کامل صرف کرده باشم. زیرا هر چه سخت‌تر کار می‌کنم، بیش‌تر زندگی می‌کنم. شادی من در زندگی به خاطر خود زندگی است زندگی برای من شمع کوچکی نیست بلکه مشعل باشکوهی است که در این لحظه در اختیار من است و می‌خواهم تا زمانی‌که آن را به نسل بعدی تحویل می‌دهم روشن نگه دارم.

آبراهام لینکلن در جایی درباره‌ی لزوم صداقت در زندگی گفته است: بعضی مردم را می‌توان همیشه فریب داد و یا همه‌ی مردم را بعضی مواقع می‌شود فریب داد، ولی نمی‌توان همه‌ی مردم را همیشه فریب داد اما حتی اگر بتوان همه‌ی مردم را برای همیشه فریب داد، باز هم نمی‌توان به رضایت خاطر حقیقی دست یافت. همیشه دوست داشته‌ایم به آن‌هایی نزدیک شویم که اصیل، باوقار، دوست داشتنی و برخوردار از ویژگی‌های شخصیتی مثبت باشند و از افراد خودخواه، ناهنجار و دروغگویی که فقط به منافع خود

می‌اندیشند، دوری کنیم. شما، یگانه همراه دایم زندگی خود هستید. در طول زندگی هر کجا بروید خودتان را به همراه خواهید داشت. دوست دارید نزدیک‌ترین و دایمی‌ترین همراه زندگی‌تان دارای چه ویژگی‌هایی باشد شخصی بدون موم یا ..

مسیح(ع) می‌فرماید تا کودک نشوید نمی‌توانید وارد ملکوت الهی شوید. کودک شدن به چه معناست؟ می‌گویند کودکان معصومند. زیرا هنوز باورها و اندیشه‌های غلط و ناروا در ذهن و روح آن‌ها رخنه نکرده است. کودک شدن یعنی عاری شدن از تمام افکار ناصوابی که هم‌چون بندهایی محکم ما را احاطه کرده‌اند و فرصت حیات واقعی را از ما گرفته‌اند. زندگی ما واقعی نیست. چرا که هیچ‌کدام از اعمال و گفتار و تصمیمات ما متعلق به ما نیستند. ما نه براساس حقایقی که حاصل تجربیات‌مان در طول سفر زندگی است بلکه بر پایه‌ی اندیشه‌های به عاریه گرفته شده از دیگران زندگی می‌کنیم. زندگی ما دفتری است که هر چند توسط ما نوشته می‌شود، اما نقل قول‌های دیگران است.

لذا، دانش واقعی نه با فراگیری اطلاعات بیش‌تر، که با فراموشی دانسته‌های گذشته ایجاد می‌شود.

و این معنای تولد دوباره است. هنگام تولد ما هیچ اندیشه‌ای نسبت به هیچ‌چیز نداریم. یک‌بار دیگر باید متولد شد و این فضای تولد دوباره است. این به مفهوم خلاقیت و ساختن خود زندگی‌مان است. زندگی براساس دانسته‌های عمدتاً غلط و به عاریه گرفته شده از گذشتگان، چیزی جز مرگ تدریجی نیست.

یک لحظه و یک ساعت، دست از تو برنمی‌دارم
زیرا که تویی کارم زیرا که تویی بارم

مولوی

تولد دوباره

در هند یک فاضل را دویج می‌نامند. یعنی کسی که دوباره متولد شده است. چرا دوباره؟ برَ سر تولد اول چه آمده است؟ چه احتیاجی برای تولد دوم وجود دارد؟ دستاورد تولد دوم برای او چیست؟ در تولد دوم آن چیزی را به دست می‌آورد که در تولد اول در اختیار داشته ولی اجتماع، والدین و اطرافیانش آن را خرد و نابود کرده‌اند.

اوشو

ردپای خداوند

مرد فرانسوی به همراه راهنمای عرب از بیابان می‌گذشت. روزی نبود که مرد عرب بر روی شن‌های داغ زانو نزند و با خدایش راز و نیاز نکند. سرانجام یک روز عصر، مرد کافر از مرد عرب پرسید: از کجا می‌دانی که خدایی هست؟

راهنما لحظه‌ای به او، که نیش‌خند تمسخرآمیزی بر لب داشت، نگاه کرد و بعد پاسخ داد: از کجا می‌دانی خدایی هست؟ از کجا فهمیدم که دیشب نه آدم، بلکه شتری از این‌جا عبور کرده است؟ مگر از روی ردپای باقی‌مانده در شن‌ها نبود؟ و با اشاره به خورشیدی که آخرین انوارش را از دامن افق جمع می کرد در ادامه گفت: این ردپای انسان نیست.

اوشو

ما انسان‌هایی هستیم که طی طریق روحی و معنوی می‌کنیم،
ما روح‌هایی معنوی هستیم که در تجربه‌ی انسانی شرکت جسته‌ایم.

باربارا دی‌آنجلیس

وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی‌دهد به دلیل آن است که شما هم چیز زیادی از او نخواسته‌اید.

مارسل پیره‌وو

یک راز

سالک واقعی، کسی نیست که شاگردان بسیاری دارد؛ بلکه کسی است که سالک بیش‌تری تربیت می‌کند.

رهبر واقعی، کسی نیست که بیش‌ترین طرفدار را دارد؛ بلکه کسی است که بیش‌ترین رهبرها را به وجود می‌آورد.

معلم واقعی، کسی نیست که بالاترین دانش را دارد، بلکه کسی است که سبب می‌شود بیش‌ترین نفرات، دانش کسب کنند.

و خدای منان دوست ندارد بیش‌ترین بنده را داشته باشد بلکه دوست دارد بندگانش، در تعدادی هر چه بالاتر و بی‌شمارتر خدای‌گونه رفتار و عمل کنند.

چون این هم هدف و هم جلال ایزدی است که بندگانش نه در تعداد بی‌شمار باشند و نه این‌که خداوند را به عنوان چیز غیرقابل دسترسی تلقی کنند. بلکه به عنوان آن‌چه که نمی‌توان از او دوری جست بشناسند.

نیل دونالد والش

زندگی حکایتی است که هم می‌تواند توسط یک ابله روایت شود، هم توسط یک پارسا

اوشو

سرنوشت هر کسی را شخصیت او تعیین می‌کند.

هراکلیوس

وظیفه ما در قبال آینده تنها این نیست که آن را پیش‌گویی کنیم
بلکه باید کاری کنیم تا این پیش‌گویی‌ها به حقیقت به پیوندند.

جان راجر

مسئول زندگی‌ات باش

در کارخانه‌ای در یک منطقه تأسیساتی، هنگامی که زنگ ناهار به صدا درمی‌آمد همه‌ی کارگرها در کنار هم می‌نشستند و ناهار می‌خوردند. همواره با نوعی یک‌نواختی تعجب‌آور یکی از کارگرها بسته‌ی ناهارش را باز می‌کند و شروع به اعتراض می‌کند.

- لعنت بر شیطان! امیدوارم که ساندویچ کالباس نباشد. من از کالباس متنفرم...!

او عادت داشت هر روز بدون استثناء از ساندویچ کالباس شکایت کند و این کار را همواره بدون هیچ تغییری در رفتارش تکرار می‌کرد.

هفته‌ها گذشت کم‌کم سایر کارگرها از رفتار او به ستوه آمدند. سرانجام یکی از کارگرها به زبان آمد و گفت: لعنت بر شیطان! اگر تا این اندازه از ساندویچ کالباس متنفری، چرا به همسرت نمی‌گویی یک ساندویچ دیگر برایت درست کند؟!

- منظور از همسرت چیست؟ من که متأهل نیستم! من خودم ساندویچ‌هایم را درست می‌کنم.

گر نشان زندگی جنبدگی است

خار در صحرا سراپا زندگی است

پژمان بختیاری

افرادی که در بستر مرگ بلندترین فریادها را می‌کشند مردمی هستند که هرگز زندگی نکرده‌اند، آن‌ها ناظر زندگی بوده‌اند نه شرکت کننده‌های فعال زندگی، آن‌ها ریسک نکرده‌اند آن‌ها در کناری ایستاده‌اند.

الیزابت کوبلرراس

بخور برای زندگی کردن، نه زندگی کن برای خوردن.

مثل آمریکایی

همه تغییرات از شما آغاز می‌شود

این عبارت، روی سنگ قبر یک کشیش نوشته شده است: جوان و آزاد بودم، تصوراتم هیچ محدودیتی نداشتند و در خیال خودم می‌خواستم دنیا را تغییر بدهم. پیرتر و عاقل‌تر که شدم، فهمیدم که دنیا تغییر نمی‌کند. بنابراین توقعم را کم کرده و به عوض کردن کشورم قناعت کردم. ولی کشورم هم نمی‌خواست عوض شود. به میان‌سالی که رسیدم آخرین توانایی‌هایم را به کار گرفتم که فقط خانواده‌ام را عوض کنم ولی پناه بر خدا آن‌ها هم نمی‌خواستند عوض شوند و اینک در بستر مرگ آرمیده‌ام و ناگهان دریافتم که اگر فقط خود را عوض می‌کردم، خانواده‌ام هم عوض می‌شد و با پشت گرمی آن‌ها می‌توانستم کشورم را هم عوض کنم و چه کسی می‌داند شاید می‌توانستم دنیا را هم عوض کنم.

احساس گناه احساس خوبی است

در زندگی احساس گناه احساس خوبی است. افرادی که احساس گناه نمی‌کنند به انجام کارهای بد مشغولند. اما افراد خوب احساس گناه می‌کنند و چون خوبند زمانی که کار اشتباهی انجام می‌دهند یا به کسی کمک نمی‌کنند یا این‌که کاری را خراب کرده‌اند و به قولی گند زده‌اند، احساس گناه می‌کنند. افراد خوب وجدان دارند اما افراد بد این خصوصیت را ندارند، اگر شما احساس گناه می‌کنید، نشان دهنده این است کَه فرد خوبی هستید و در مسیر درستی حرکت می‌کنید و قلب پاکی دارید. اما نکته مهم این است که بدانید چگونه با این احساس برخورد کنید. چون گناه یک احساس خودخواهانه است که هم موجب تلف شدن خودتان و زندگی‌تان می‌شود و هم دردناک است.

ریچارد تمپلر

زندگی با مرگ از میان نمی‌رود.
زندگی دقیقه به دقیقه و روز به روز با هزارها
غفلت و بی‌توجهی از میان می‌رود.
نورمن وینسنت پیل

انسان نیاز به انتخاب سرنوشتش دارد، نه پذیرش آن.
پائولو کوئیلو

وقتی تصمیمات مهم زندگی گرفته می‌شود
هیچ شیپوری به صدا در نمی‌آید سرنوشت بی‌صدا بر ما آشکار می‌گردد.
اگنس دومیل

تصمیمات امروز واقعیت‌های فرداست.
زمانی‌که چشمت به سازمانی بزرگ می‌خورد
بدان که زمانی شخصی تصمیم شجاعانه‌ای گرفته است.
پیتر دراکر

بهشت را به بها می‌دهند نه به بهانه.
شهید بهشتی

همواره به خاطر بیاورید که در اوجی معین دیگر ابری نیست. اگر آسمان زندگی‌ات ابری است به این دلیل است که روحت آن‌قدر که باید، بالا نرفته است.
مارک فیشر

چنان باش که بتوانی به هر کسی بگویی، مثل من رفتار کن.
کانت

کمال انسان را سه نشانه است:
بردباری در مصیبت‌ها،
پرهیزگاری در درخواست،
شتاب در برآوردن حاجات دیگران.
امام علی(ع)

برای آن‌چه از دست داده‌ای غم مخور به فردا بیندیش.
آلفرد هیچکاک

پزشک تنها کسی است که می‌تواند اشتباهاتش را دفن کند.
الیزابت ورد فرورت

وقتی در کاری تصمیم می‌گیری،
به نتیجه آن بیندیش اگر نتیجه نیک است
آن کار را انجام بده
و اگر بد است از آن درگذر.
رسول اکرم(ص)

اشتباهات یک مرد از او انسانی دوست داشتنی می‌سازد. *گوته*

دل خوش و بخت بیدار و تن سالم همان سعادت است.
افلاطون

بدبخت کسی است که یک غفلت را دو یا چند بار مرتکب شود.
دانته

وجود شک در زندگی‌تان مانند داشتن یک خیانت‌کار در زندگی است، شک خائن است زیرا از محدودیت‌ها و کمبودها جهت تأثیر گذاشتن بر زندگی شما استفاده می‌کند.

وین دایر

زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاک بودن خبری نیست.

جک کانفیلد

هیچ‌گاه در زندگی زیر پایت را نگاه مکن و گرنه نمی‌جهی.

فلورانس اسکاول شین

امام علی(ع) می‌فرمایند: من عاشق زندگی‌ام و بیزار از دنیا!!! از ایشان پرسیدند: مگر بین زندگی و دنیا چه فرقی است؟ فرمود: دنیا حرکت در بستر خود و خواب و خشم و شهوت است و زندگی نگریستن در چشم کودک یتیمی است که از پس پرده‌ی شوق به انسان می‌نگرد!

هیچ‌کس نمی‌تواند انکار کند سختی‌های زندگی را و آن وقت است که می‌فهمد فلسفه زندگی را.

سهیل رضایی

کسانی‌که می‌گذارند حوادث و شرایط بیرونی، تعیین کننده زندگی آنان باشد، براساس واکنش زندگی می‌کنند، یعنی عمل نمی‌کنند، عکس‌العمل نشان می‌دهند.

سترمن گراهام

کسی که شهامت قبول خطر را نداشته باشد، در زندگی به مقصود نخواهد رسید.

محمد علی کلی

اگر کسی بتواند کاری را بکند من هم می‌توانم من می‌توانم هر کاری را که تصمیم بگیرم، انجام دهم.

بن کارسون

اگر به دنبال بزرگی هستید، لازمه‌اش این است که مسئولیت زندگی خود را عهده‌دار شوید یعنی این‌که عواقب اعمال خود را به عهده بگیرید و خود را مسئول موفقیت‌های فکری، روحی، جسمی و مادی خود بدانید.

لس براون

کسی که مصیبت‌های کوچک را بزرگ می‌شمارد،
خدا او را به مصیبت‌های بزرگ‌تر مبتلا خواهد کرد.

حضرت علی(ع)

اوضاع و احوال زندگی هر کسی نمایانگر طرز فکر اوست.

جیمز آلن

بخشش در زندگی بزرگ‌ترین مولد انرژی جهان است.

وین دایر

تا خم نشوید کسی نمی‌تواند سوارتان شود.

مارتین لوترکینگ

برای رفع مشکلات،

آرام باش،

توکل کن،

تفکر کن،

سپس آستین‌ها را بالا بزن

آن‌گاه دستان خداوند را می‌بینی که

زودتر از تو دست به کار شده.

امام علی (ع)

افسانه‌ها هیچ‌گاه حقیقت ندارد (غیرممکن) یک افسانه است.

نورمن وینسنت پیل

سیاستمدار کسی است که قبل از حرف زدن فکر کند.

ناشناس

اگر کودک در همان بار اول که به زمین می‌خورد از راه رفتن دست می‌کشید هرگز به راه نمی‌افتاد.

لوئیز ال‌هی

مأیوس نباش زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری قفل را بگشاید.

تروتی دیک

اگر نتوانی به آن بخندی، می‌توانی با آن زندگی کنی.

ارما بمبک

در زندگی، ما باید خودمان را گِل بدانیم که هر چه پا می‌خوریم محکم‌تر می‌شویم.

سهیل رضایی

اگر بدانید که چه کسی همیشه از کنارتان عبور می‌کند هرگز نخواهید ترسید.

وین دایر

جامع و جهانی بیندیشی،
نه محلی و منطقه‌ای

وین دایر

مشتاق باشید خود را آن‌گونه ببینید که هیچ انتظار ندارید.

دبی فورد

بزرگ‌ترین خطری که کیفیت زندگی ما را نابود می‌کند،
افکار ما و باورهای مخرب است.

آنتونی رابینز

هر چه را که ما بخواهیم همان چیز، خواهان ماست
و هر چه مطلوب ما باشد، همان چیز طالب ماست.

وین دایر

نگذار در حصارهای پولادین زندگی‌ات محصور گردی
و از مسیر زمان موفقیت‌آمیزت بدور مانی.

علی‌اکبر حسن‌زاده

ما بازیگر معرکه زمان خویشیم در طوفان روزگار پُرقیل و قال.

علی‌اکبر حسن‌زاده

مهم نیست کجای جهان ایستاده‌ایم
مهم آن است که در چه راستایی گام برمی‌داریم.
اگر تکانی به خودت ندهی دیر یا زود زندگی تکانت می‌دهد.

کن بلانکارد

زندگی برای ما مسئله نساخته است، ما برای زندگی مسئله ساخته‌ایم.

کریشنا مورتی

مسئله در زندگی، همیشه نو است
ولی پاسخ ما به آن همیشه کهنه است.

کریشنا مورتی

هیچ‌کس به صرف چند سال زندگی کردن پیر نمی‌شود. مردم فقط با رها کردن ایده‌آل‌های خود پیر می‌شوند گذر ایام به صورت چروک می‌اندازد ولی دست شستن از نشاط و اشتیاق بر جان چروک می‌اندازد.

دبی فورد

سود کردن بدون ریسک،
تجربه کردن بدون خطر،
پاداش گرفتن بدون تلاش
به این می‌ماند که
بدون این‌که متولد شوید، انتظار زندگی کردن داشته باشید.

برایان تریسی

شما را به این دنیا آورده‌اند تا در زندگی خود،
کاری شگفت‌انگیز انجام دهید.

برایان تریسی

صبر و حوصله با حوادث می‌ستیزند.

حضرت علی(ع)

اگر در زندگی به آن‌چه آرزو داری نمی‌رسی، به این دلیل نیست که خداوند نخواسته به دعاهای تو پاسخ دهد، بلکه به این علت است که آن‌چه تو فکر می‌کنی، می‌گویی و عمل می‌کنی برخلاف چیزی است که آرزو داری به آن برسی.

نیل دونالد والش

پیام تو شیوه‌ی زندگی توست
تو پیام را از طریق وجود خود اشاعه می‌دهی.

نیل دونالد والش

سن فقط عدد است.

دیپاک چوپرا

این‌که روزهای‌مان را چگونه می‌گذرانیم
در واقع یعنی چگونه زندگی‌مان را سپری می‌کنیم.

ماکسول مالتز

مفهوم زندگی خیلی بیش‌تر از همه چیز داشتن است.

کارن هورنای

فاجعه‌ی زندگی این نیست که زود به پایان می‌رسد
بلکه این است که آن‌قدر صبر می کنیم تا آن را آغاز نماییم.

خوزه سیلوا

همه دوست دارند به بهشت بروند
اما هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد بمیرد.

رابرت کیوساکی

زندگی، کتاب آموزشی ندارد و به همین خاطر است که
همه‌ی ما پدر و مادر داریم.

فیلیپ مک‌گرا

اگر بخواهی در دیروز بمانی به فردا نخواهی رسید.

جان سی ماکسول

درسی کوتاه در باب روابط انسانی در زندگی

کم‌اهمیت‌ترین واژه: من
مهم‌ترین واژه: ما
دو واژه‌ی از همه مهم‌تر: خیلی ممنون
سه واژه‌ی از مهم مهم‌تر: هیچ اشکالی ندارد.
چهار واژه‌ی از همه مهم‌تر: نقطه‌نظر تو چیست؟
پنج واژه‌ی از همه مهم‌تر: می‌خواهم تو را بهتر درک کنم.

جان سی ماکسول

تأمل بی‌جا

کسی که بیش از اندازه در برداشتن یک قدم تأمل می‌کند
همه‌ی عمرش روی یک پا باقی می‌ماند.

ضرب‌المثل چینی

فاجعه‌ی بزرگ کثیری از مردم این نیست که زندگی خیلی زود به سر می‌رسد بلکه مشکل این‌جاست که آن‌ها برای شروع کردن زندگی بیش از اندازه وقت صرف می‌کنند.

جان سی ماکسول

بکوش برای دنیای خود طوری که گویی همیشه زنده خواهی ماند و بکوش برای آخرت خود به‌طوری که گویی فردا خواهی مرد.

حضرت علی(ع)

هر روز یک‌بار زندگی کنید

هر کسی می‌تواند روزانه فقط در یک نبرد شرکت کند هنگامی‌که دو ابدیت ترسناک دیروز و امروز را در برابرمان قرار می‌دهیم. به لرزش می‌افتیم. این تجربه‌ی امروز نیست که مردم را به پریشانی می‌کشاند بلکه افسوس یا تلخی آن چیزی است که دیروز اتفاق افتاده و ترس از اتفاقی است که فردا رخ می‌دهد . بنابراین اجازه دهید هر روز را یک‌بار زندگی کنیم: امروز را.

جان سی ماکسول

یک روز زندگی روشن است
و روز دیگر تاریک.
از روزهای روشن آن‌قدر بگیریم که در روزهای تاریک روشن باشیم.

حجازی

در پایان یک زندگی طولانی!

هسیدیک زوسیا قبل از مرگش اعلام کرد: در دنیای بعدی، کسی از من نخواهد پرسید که چرا حضرت موسی نبودی؟ بلکه از من می‌پرسند: چرا زوسیا نبودی؟

جک کانفلید

چندی پیش، به همراه همسرم برای خرید نان به یک نانوایی فرانسوی رفته بودیم. فروشنده پرسید: با هم هستید؟ پتی جواب داد: بله تا ابد! فروشنده لبخندی زد، به ما تبریک گفت و ادامه داد که: این روزها کم‌تر از این حرف‌ها شنیده می‌شود.

جک کانفلید

با بهتر شدن ما زندگی هم بهتر می‌شود.

جیم ران

همیشه در زندگی بزرگوارتر از آن باشید که برنجید
و نجیب‌تر از آن باشید که برنجانید.

شاکتی گواین

زندگی مثل نواختن پیانوست،
همان چیزی را می‌شنوی که می‌نوازی.

کاترین پاندر

اگر بازیگر زندگی خود نباشی، بازیچه‌ی آن می‌شوی.

لوئیزال هی

وقتی براساس متعالی‌ترین اصول،
زندگی می‌کنی نتیجه بازی مهم نیست
هر چه باشد درست است.

ریچارد باخ

زندگی هدیه‌ی خداوند به شماست
و شیوه‌ی زندگی شما هدیه شما به خداوند.

لئوبوسکالیا

برای زندگی فکر کنید، اما غصه نخورید.

دیل کارنگی

اگر زندگی را آسان بگیری،
عمرت به خوشی خواهد گذشت.

عزیز نسین

بار زندگی،
بار مقدسی است.
به آن بنگر،
آن را باشکوه حمل کن،
با غم و رنج از جا در نرو،
پیوسته به پیش برو تا به هدف برسی.

فرانس آن کمپیل

هر وقت می‌شنوم کسی با افسوس می‌گوید: زندگی سخت است.
دلم می‌خواهد از او بپرسم در مقایسه با چی؟

سیدنی جی.هاریس

زندگی همان اتفاقی است

که خودت موجبش می‌شوی

نقاش کرمانی

ما چقدر دیر متوجه می‌شویم که زندگانی‌مان دقایق و ساعاتی است که ما در نهایت شتاب، انتظار گذشتن آن را داریم.

دیل کارنگی

همه‌ی آن‌چه درباره‌ی زندگی آموخته‌ایم در یک کلمه خلاصه می‌شود: می‌گذرد!

رابرت فراست

زندگی رسم خوشایندی است.

پرشی دارد اندازه‌ی عشق

زندگی حس غریبی است که یک مرغ مهاجر دارد.

زندگی شستن یک بشقاب است.

زندگی، یافتن سکه‌ی ده شاهی در جوی خیابان است.

سهراب سپهری

مخلص کلام:

ما برای چه چیز خلق شده‌ایم و برای چه چیز زندگی می‌کنیم و به کجا می رویم؟

هدف خلقت ما چه بوده است و مأموریت ما در این کره خاکی چیست؟

چه نگاهی به زندگی داریم؟

از کجا آمده‌ام آمدنم بهر چه بود

تـــرس

وقتی ناپلئون از جزیره آلپ باز می‌گشت متوجه شد، روزنامه‌های پاریس از روز حرکت تا روز ورودش به پایتخت این‌طور نوشته‌اند:

روز اول: طبق اخباری که به ما رسیده باز هم این غول بی‌شاخ و دم از پناهگاه خود بیرون آمده و قصد آشامیدن خون ملت را دارد.

روز دوم: اخبار حاکی از این است که ببر خون‌آشام در سواحل مملکت از کشتی پیاده شده است.

روز سوم: بنا به خبری، قاتل فرانسویان به شهر گرونویل رسیده است.

روز چهارم: بر طبق گزارش‌های رسیده ناپلئون به پاریس نزدیک می‌شود.

روز پنجم: آخرین خبر این است که امپراطور به فونتن رسیده‌اند.

و بالاخره روز آخر: بشارت فرانسویان عزیزا اعلیحضرت همایونی ناپلئون کبیر امپراطور عظیم‌الشان به پاریس وارد شدند و در دفتر سلطنتی نزول اجلال فرمودند.

تفکر بیرون زدن است. عدم تفکر درون زدن است. فکر کن و خواهی دید که از خود دورتر و دورتر خواهی شد.

/اوشو

عوامل نابودکننده‌ی شادی

ما برای بهبودی باید عوامل نابودکننده‌ی شادی را از میان برداریم. اگر زمانی به شادی دست نیافتید مطمئن باشید جایی در اعماق ذهن شما یکی از عوامل مخرب فعال شده است. ترس یکی از همان عوامل است. در کتاب با خالق هستی، ترس یکی از مشخصه‌های انسان حاضر ذکر شده است. ما از آینده می‌ترسیم از فقر، بیکاری، بی‌احترامی، کم‌لطفی و مرگ می‌هراسیم و پیوسته می‌ترسیم هر چیز کوچکی را که داریم از دست بدهیم و با این ترس زندگی می‌کنیم و در زندگی از ترسی به ترسی دیگر روی می‌آوریم و زیر بار این زندگی حزن‌آمیز خرد می‌شویم.

ترس فرزند بی‌ایمان است.

آن کس که در ترس زندگی می‌کند به خدا اعتقاد محکم و درستی ندارد، حتی اگر پیوسته نام خدا را بر زبان بیاورد. ترس هم‌چون سمی است که به سرعت در سراسر سیستم بدن و ذهن منتشر می‌شود و قدرت اراده‌ی انسان را فلج می‌کند. ترس یکی از بزرگ‌ترین دشمنان انسان است.

زمانی‌که ترس پدیدار می‌شود و یا بر شما مسلط می‌گردد بر آن غلبه کنید و یکی از نام‌های الهی که برای‌تان عزیز است را تکرار کنید.

دبی فورد در کتاب نیمه تاریک وجود ترس را این‌گونه توصیف نموده. ترس به ما می‌گوید که نمی‌توانیم رویاهای خود را برآورده سازیم و نمی‌گذارد از غنی‌ترین موهبت‌هایمان لذت ببریم و ما را محدود می‌کند. ترس ما را بی‌حس می‌کند و از شور و شادی و نشاط و زندگی دور نگه می‌دارد. ما می‌ترسیم و شرایطی در زندگی پدید می‌آوریم تا به خودمان ثابت کنیم محدودیت‌هایی که به خود اعمال کرده‌ایم، درست و مناسب هستند.

ترس زندان ماست.

وین دایر

پس راه مبارزه چیست؟

برای غلبه بر ترس، باید با آن روبه‌رو شویم و عشق را جایگزین آن کنیم، آنگاه ترس را نیز پذیرا شویم و در آغوش بگیریم و پس از این در بر گرفتن است که می‌توانیم انتخاب کنیم تا دیگر نترسیم. عشق این امکان را برای ما فراهم می‌سازد که قید و بند ترس را پاره کنیم.

بسیاری از ما مکانیزم‌های دفاعی پیچیده‌ای ایجاد کرده‌ایم تا این اعتقاد را در خود تقویت کنیم، که به اندازه دیگران با استعداد یا خلاق نیستیم و از گفتن نقاط مثبت خود ترس داریم.

ویژگی‌های مثبت ما عظمت انسان را نشان می‌دهند، اگر از آن‌ها بهراسیم باورهای بنیادین ما را به مخاطره می‌اندازد. باید ویژگی‌های مثبت خود را به‌طور مرتب یادآور شویم و یا یادداشت کنیم تا موهبت‌های شخصیتی ما درخشش یابند.

کتاب یادداشت‌های غار چند نکته را متذکر شده است:

۱- نترس از این‌که اشتباه کنی، تا وقتی که انجامش نداده‌ای نتیجه معلوم نیست.

۲- ترس یعنی دعا برای کاری که می‌خواهی انجام نشود.

۳- ترس و خشم پشت به پشت هم دارند.

۴- با ترس‌هایت روبه‌رو شو.

۵- بر ترس‌هایت غلبه کن و به شور و حرارت زندگی باز گرد.

مردمان ترسو و بی‌همت از خوف ذلت و سختی همیشه در خواری و ذلت زندگی می‌کنند.

حضرت علی(ع)

چرا باید روی میخ بنشینیم و بگوییم آخ!

ترس‌هایمان به ما می‌گویند که چه کارهایی را می‌توانیم یا چه کارهایی را نمی‌توانیم انجام دهیم. آن‌ها به ما می‌گویند که نقش‌های کوچک را بر عهده بگیریم و ایمن بمانیم. ترس‌هایمان موجب می‌شوند که حتی برای نگه‌داری عادت‌ها و رفتارهایی که دیگر برای ما مفید نیستند، به سختی تلاش کنیم. ریشه‌ی همه‌ی الگوهای تکراری و منفی ما ترس است. ترس، بی‌آن که اجازه دهد تصور برون‌رفت از زندگی محدود ناکاممان داشته باشیم، ما را به چرخیدن و چرخیدن دور دایره‌هایی تکراری وا می‌دارد. ما از چه می‌ترسیم؟ ما نگران هستیم که زندگی آن‌چه را می‌خواهیم یا فکر می‌کنیم نیاز داریم برایمان به بار نیاورد. ما می‌ترسیم که اگر تلاش کنیم و شکست بخوریم، بیش از اندازه درد بکشیم. شاید واهمه داریم که در صورت موفق شدن، دچار احساس گناه شویم و نتوانیم از عهده‌ی موفقیت برآییم. ما می‌ترسیم که اگر بپاخیزیم و سهم خود را از دنیا طلب کنیم، توسط دوستان و آشنایان پذیرفته نشده یا کنار گذاشته شویم. ما نگران هستیم که زندگی‌مان غیرقابل اداره شود و اختیار آن را از دست بدهیم. هرگاه کاری ناهماهنگ با گذشته‌ی خود انجام می‌دهیم که با آن کسی که بوده‌ایم یا فکر می‌کنیم هستیم تفاوت دارد، با ترس‌هایمان روبه‌رو می‌شویم.

کشتی‌هایم به دریا رفته‌اند
حتی اگر با بادبان‌ها و دکل‌های شکسته بازگردند

به دوستی اعتماد دارم که هرگز شکست نمی‌خورد و از پلیدی، نیکی به بار می‌آورد.

جتی اگر کشتی‌هایم درهم شکنند و همه‌ی امیدهایم غرق شوند فریاد می‌زنم، به تو اعتماد می‌کنم.

این شعر سادو واسوانی را با صدای بلند بخوانید:

دریا بی‌کران است زورق من کوچک، به تو توکل می‌کنم که همه کس را حمایت می‌کنی.

اگر بدانید که چه کسی همیشه از کنارتان عبور می‌کند، هرگز نخواهید ترسید.

وین دایر

عشق بهترین پادزهر ترس است،
بنابراین وقتی لحظه‌ای ترس یا تردید را تجربه می‌کنید به خود خاطرنشان کنید که یک مخلوق مقدس هستید.

عشق ترس را دور می‌سازد،
هم‌چنان که نور ظلمت را.
اگر حتی برای لحظه‌ای عاشق شده باشی،
ترس از بین رفته و فکر کردن متوقف شده است.

هنگامی که ترس، انتخاب‌های ما را مهار می‌کند،
حق انتخاب‌های اندکی برای‌مان باقی می‌ماند.
ترس، رویاها را نابود و امکانات را ریشه‌کن می نماید.

دبی فورد

ترس، وجودمان را مسدود می‌سازد،
در حالی‌که ایمان ما را گسترده می‌کند.

دبی فورد

ترس برادر مرگ است

در یکی از افسانه‌های شرقی آمده است: شاهزاده‌ای در خارج شهر، مشغول گردش بود که به بیماری وبا برخورد کرد و پرسید: این بار، چند هزار نفر را می‌خواهی به دیار نیستی بفرستی؟ بیماری وبا جواب داد: هزار نفر را. در زمان دیگری، بیماری وبا را ملاقات کرد. او را شماتت کرد که چرا عهدشکنی کردی و به جای هزار نفر، پنج هزار نفر را نابود نمودی؟ در جواب گفت: نه! همه آن‌ها را من نکشتم، بلکه چهارهزار نفر را ترس کشت.

اگر کسی گلوی شما را بگیرد به‌طوری که راه هوا مسدود شود،
همان کاری را کرده است که شما با نگرانی زیاد با خویش می‌کنید.

نورمن وینسنت پیل

اگر کودکان طوری ساخته شده بودن که
از ترس شکست،
از دست زدن به کارهای تازه هراس داشته باشند،
هرگز از گهواره‌ی خود بیرون نمی‌آمدند.

وین دایر

هنگامی‌که زندگی بر مبنای ایمان را انتخاب
می‌کنیم و ترس را کنار می‌گذاریم،
نخستین وظیفه‌ی ما این است که
از مدیر کل بودن هستی استعفا دهیم.

دبی فورد

ترس، احساسی درونی و ناشی از اندیشه‌های نادرست و ناخوشایند در درون خود انسان است که سلامتش را بر باد می‌دهد .

کاترین پاندر

اگر من بخواهم برای کلمه‌ی شهامت کلمه‌ای متضاد پیشنهاد کنم،
کلمه‌ی دنباله‌روی را بر واژه‌ی «ترس» ترجیح می‌دهم.

وین دایر

فراسوی ترس

هر چیزی که شما می‌خواهید، در آن سوی دیوار ترس قرار گرفته است. برای غلبه بر ترس باید به نتیجه‌ی کار ایمان داشته باشید. در واقع شما می‌توانید با ایمان به موفقیت میان ترس و اعتمادبه‌نفس پل بزنید.

جک کانفلید

بخشی از ترس غریزی و سالم بوده و ما را در برابر دردسر هشیار می‌دارد و بقیه آن بخش، ما را از رشد شخصی باز می‌دارد که بی‌جا و ویرانگر است.

سوزان جفرز

بهترین راه بیرون رفتن از دردسر،
همیشه از میان دردسر است.

هلن کلر

ترس را احساس کن اما کارت را انجام بده.

سوزان جفرز

چون تو را نوح است کشتیبان ز طوفان غم مخور

شبی یک کشتی بخار در حالی‌که دریا را می‌پیمود، گرفتار طوفان شد. کشتی چنان تکانی خورد که همه مسافران بیدار شدند. آنان وحشت‌زده از طوفان، تعادل خود را از دست داده بودند. برخی از آنان فریاد می کشیدند و عده‌ای دعا می‌کردند.

دختر هشت ساله‌ی ناخدای کشتی نیز آن‌جا بود. سر و صدای بقیه او را از خواب بیدار کرد. از مادرش پرسید: «مادر چه شده است؟» مادر گفت که طوفان غیرمنتظره کشتی را گرفتار کرده است. کودک ترسید و پرسید: «آیا پدر پشت سکان است؟» مادرش پاسخ داد: «بله. پشت سکان است» دختر کوچک با شنیدن این پاسخ، دوباره به رختخوابش بازگشت و در عرض چند دقیقه به خواب فرو رفت. باد، همچنان می‌وزید و امواج خروشان پیش می‌آمدند. کشتی هنوز تکان می‌خورد، اما دخترک دیگر نمی‌ترسید چرا که پدرش پشت سکان بود.

همچنان که در راه زندگی پیش می‌رویم با انواع هوای طوفانی، آرام، سخت و ملایم مواجه می‌شویم. زمانی می‌رسد که می‌بایست با مشکلات خطر، رسوایی، اهانت، بیماری و مرگ مواجه شویم. لحظاتی که ترس بر ما چیره می‌شود، ما نباید فراموش کنیم که چنین تجربه‌هایی بدون منظور، برای ما اتفاق نمی‌افتد. یکی از درس‌های بزرگی که چنین رویدادهایی به ما می‌دهد. روی کردن به خداوند و متکی بودن به او در هر شرایطی است.
خداوندا تو سکاندار هستی و من نباید بترسم. تو از من مراقبت می‌کنی.

جی.پی واسوانی

زکنج صومعه «حافظ» مجوی راه
نجات قدم برون نماگر میل جستجو داری

نیایش

بگذار به جای این‌که دعا کنم تا از خطر ایمن باشم بی‌مهابا به مصاف آن بروم.

بگذار به جای این‌که برای تسکین دردم التماس کنم توانایی غلبه بر آن را داشته باشم.

بگذار به جای این‌که در جبهه نبرد زندگی دنبال متحد بگردم، به توانمندی‌های خود متکی باشم.

بگذار به جای این‌که نگران خود باشم دل به صبری ببندم که آزادی‌ام را نوید می‌دهد.

نیرویی عطا کن از ترس فاصله بگیرم و رحمت تو را نه فقط در موفقیت‌هایم بلکه آن را در شکست‌هایم نیز احساس کنم.

رابین دارنات تاگور

شهامت فقدان ترسی نیست،
بلکه بیش‌تر قدرت تشخیص این مسئله است که
چیز دیگری مهم‌تر از ترس وجود دارد.

امبروز ردمون

دو روز در هفته است که نسبت به آن هرگز نگرانَ نیستیم.
دو روز بدون دغه‌دغه و رها از بیم و هراس.
یکی از این روزها «دیروز» است و روز دیگر «فردا».

رابرت بردت

زندگی به تناسب شهامت آدمی، گسترش یا فروکش می‌کند.

وین دایر معتقد است:

ترس از عدم تأیید را رها کنید، به آن نیاز ندارید. شما یک مخلوق الهی خدا هستید. پس از وقوف به رسالت روحانی خویش، از نقطه‌نظرهای خوب دیگران مستقل و بی‌نیاز می‌شوید، مقصد نهایی زندگی‌تان را دنبال کنید.

عشق بهترین پادزهر ترس است، بنابراین وقتی لحظه‌ای ترس یا تردید را تجربه می‌کنید، به خود خاطرنشان کنید که یک مخلوق مقدس هستید.

سعی کنید جرأتمندی را برای مقابله با ترس به کار ببرید، این کار باعث می‌شود اعتمادبه‌نفس را در خود حس کنید و باعث برانگیختن حس احترام دوستان و آشنایان می‌شود و روابط صادقانه‌ای که با آنان دارید را افزایش می‌دهد.

یگانه خوراک زندگی، خطر کردن است. هر چه بیش‌تر ریسک کنی بیش‌تر زنده هستی. زندگی، کار آدم‌های باشهامت است. اولین اصلی که در زندگی باید فرا گرفت جرأت و شجاعت است. با وجود همه ترس‌ها و دلهره‌ها باید آرام به زندگی بپردازید. حالا، چرا شهامت برای زندگی کردن لازم است؟ برای این‌که زندگی فی‌نفسه ناامن و بی‌ثبات است. اگر همیشه نگران امنیت و آسایش خاطر باشی در حقیقت خود در زندانی که با دستان خودت برای خویش ساخته‌ای محبوس می‌کنی. چنین مکانی شاید امن باشد ولی زنده نیست. در آن از ماجراجویی و سرمستی خبری نیست.

اوشو/

زندگی به تناسب شهامت آدمی، گسترش یا فروکش می‌کند.

اگر من نگرش و طرز فکرم را کنترل نکنم،
او مرا تحت کنترل خود در خواهد آورد.

داستان دو بذر

در بهار دو تا بذر در خاک حاصل‌خیز کنار هم نشسته بودند. اولین بذر گفت: « می‌خواهم رشد کنم. می‌خواهم ریشه‌هایم را در خاک زیر پایم بدوانم و ساقه را از پوسته‌ی خاک بیرون بکشم. می‌خواهم غنچه‌های لطیفم را باز کنم و نوید فرا رسیدن بهار را بدهم ... می‌خواهم گرمای آفتاب را روی صورتم و لطافت شبنم صبح‌گاهی را روی گلبرگ‌هایم احساس کنم!» و رشد کرد و قد برافراشت.

بذر دوم گفت: « من می‌ترسم. اگر ریشه‌هایم را در خاک، زیر پایم بدوانم از کجا معلوم که در تاریکی به چیزی برنخورم؟ اگر راهم را از میان پوسته‌ی سخت بالای سرم بیابم از کجا معلوم که جوانه‌های لطیفم از بین نروند و اگر بگذارم که جوانه‌هایم باز شوند از کجا معلوم که یک مار نیاید و آن‌ها را نخورد و اگر بگذارم که غنچه‌هایم باز شوند از کجا معلوم که طفلی مرا از زمین بیرون نکشد؟ نه! بهتر است منتظر بمانم تا همه جا امن و امان شود» و این‌طور بود که او منتظر ماند.

مرغ خانگی که در خاک دنبال دانه می‌گشت، بذر منتظر را دید و او را خورد.

نتیجه:

برای زیستن شهامت لازم است. یک دانه‌ی نترکیده، دارای همان ویژگی‌هایی است که جوانه هنگام شکستن پوسته‌اش دارد. با این وجود فقط زمانی که پوسته‌اش را می‌شکند، می‌تواند خود را به درون ماجرای زندگی پرتاب کند.

جبران خلیل جبران

کسی که در اندیشه انتقام است، از آرامش ذهن فاصله می‌گیرد.

ناپلئون هیل

با ترس‌هایتان مشورت نکنید

یک‌بار که یکی از فرماندهان نظامی، حمله‌ی جسورانه‌ای را طرح‌ریزی می‌کرد. یکی از ژنرال‌ها هراسان پیشنهاد او را رد کرد و گفت:

- من از عواقب این کار وحشت دارم. «می ترسم که ... »

فرمانده، همان‌طور که روی شانه‌ی زیردست ترسوی خود، دست می‌گذاشت گفت:

- ژنرال هیچ‌گاه با ترس‌هایتان مشورت نکنید.

«امن» و «بی‌خطر» وهمی بیش نیست نه در طبیعت و نه در زندگی فرزندان آدم، چنین چیزی وجود ندارد. پرهیز از خطر در تمام مراحل حیات، مطمئن‌تر از روبه‌رو شدن با آن نیست، زندگی یا جسارت است و ماجرا و یا دیگر هیچ.

هلن کلر

ترس از عشق، ترس از زندگی است.

برنارد راسل

آن کس که از رنج زندگی بترسد، از ترس در رنج خواهد بود.

مثل چینی

هیچ‌یک از تمایلات نفس انسانی، خطرناک‌تر از تمایل به تنبلی نیست.

اسمایلز

احتیاط اندازه‌ای دارد که اگر از حد فزون شد ترس خواهد بود.

امام حسن عسگری(ع)

من بیش‌تر از ارتشی می‌ترسم که از صد گوسفند تشکیل شده است و رهبر آن‌ها یک شیر است، تا ارتشی که از صد شیر تشکیل شده و رهبر آن‌ها یک گوسفند است.

چارلز ماریوس

چهار قانون زندگی

مرد پیری بود که احساس می‌کرد عمرش به سر رسیده است، بنابراین فرزندانش را صدا کرد و به آن‌ها گفت: من از دارایی دنیا چیزی ندارم که به شما بدهم، اما چهار قانون زندگی را برای‌تان می‌گویم.

اول) هرگز از چیزی که دیگران می‌گویند نترسید. آن‌ها فقط در ترس‌ها و تخیل شما وجود دارند، کاری را که می‌کنید مهم است. کاری که تشخیص می‌دهید درست است انجام دهید، انگار که در حضور زنده و حاضر خدا هستید. آن‌گاه به خود بگویید: بگذار هر چه می‌خواهند بگویند!

دوم) به دنبال چیزهای مادی نباشید. گرچه ظاهراً به نظر می‌رسد که شما صاحب مادیات می‌شوید، اما این مادیات هستند که صاحب شما می‌شوند. هر چه بیش‌تر داشته باشید، آزادی شما کم‌تر است. هرگز آزادی خود را تسلیم نکنید و همیشه از زندگی چنان‌که هست و پیش می‌آید لذت ببرید.

سوم) چیزهای جدی را آسان بگیرید و چیزهای آسان را جدی، که در واقع این کارهای آسان و سبک هستند که به شمار می‌آیند.

چهارم) هر اندازه که می‌توانید بخندید و همیشه پیش از هر کس به خودتان بخندید. در هر کس موضع خنده‌آور هست، پس بدون تعصب به خود نگاه کنید و از تمسخر و سرزنش دیگران نترسید.

جی.پی. واسوانی

ایمنی از دیگران آزادی است و ترس از آن‌ها بردگی.

ناپلئون

دو اهرم برای به کوشش واداشتن مردم کافیست: نفع و ترس.

ناپلئون

از آهسته رفتن مترس، از بی‌حرکت ایستادن بترس.

مثل چینی

فکر می‌کنید چه کسی یا چه چیزی دشمن شماره یک شماست؟
کسی که بزرگ‌ترین توهین را به شما کرده است؟
کسی که شما را از محبت محروم کرده است؟
کسی که سر شما کلاه گذاشته است؟
کسی که سلامتی شما را به خطر انداخته است؟
کسی که به زندگی شما مسلط شده است؟
کسی که شما را اسیر کرده است؟
اما شما، دشمن بسیار بدتر از این‌ها دارید، آن دشمن ترس است.

جک کانفلید

خانه خود را برای ترساندن موش آتش نزن

مثل فرانوسوی

دست آخر این‌که:

اگر ما از روبه‌رو شدن و نگاه کردن به ترس هم بترسیم، نه متوجه وجودش می‌شویم و نه می‌توانیم از آن رها شویم.
بنابراین تا آخر عمر با حس خفگی زندگی کرده و با همان حس می‌میریم.

اعتمادبه‌نفس

اعتمادبه‌نفس از صفات برجسته‌ی غیرذاتی و اکتسابی است. یک ویژگی خاص و قابل ستایش، که انسان می‌تواند با سعی و تلاش خود این توانایی را بدست آورد.

همیشه و در همه حال سعی کنید اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرید و روی آن کار کنید اگر مدت‌های طولانی به گونه‌ای رفتار کرده باشید که اعتمادبه‌نفس شما سرکوب شده باشد، باز می‌توانید با تمرین و ممارست این گوهر وجودتان را باز یابید.

هر روز تمرین کنید مشکلاتی را که این ضعف بوجود آورده از میان بردارید. هرگز نگویید من به‌طور ذاتی این‌طور هستم یا من این‌طور بزرگ شده‌ام. عذر شما پذیرفته نیست با جسم خود خوب رفتار کنید. زیرا اعتمادبه‌نفس بالا به سلامت جسم و روح شما بستگی دارد.

جنبه‌های مثبت و منفی خود را دائم در نظر بگیرید، اما به جنبه‌های مثبت توجه بیش‌تری داشته باشید. لیستی از نقاط مثبت خود تهیه کنید و حتی کوچک‌ترین آن‌ها را بنویسید. سعی کنید هر روز اعمال‌تان را ارزیابی کنید. اعمال‌تان را ارزیابی کنید نه کل وجودتان را.

هر انسانی در طول زندگی خود دچار اشتباهاتی می‌شود و اشتباهات لازمه‌ی انسانیت است. اگر چه ناخوشایند باشند.

پذیرش را در اشتباهات خود به کار گیرید. به جای عذرتراشی با خود بگویید اگر اشتباهی کردم به‌طور حتم اعمال مثبت هم داشته‌ام و خودتان را برای کارهای بسیار کوچک و مثبت تأیید و تشویق کنید.

برای بالا بردن اعتمادبه‌نفس خود کلمات را تغییر دهید
به‌طور مثال به جای نمی‌توانم از جمله‌ی سعی خواهم کرد استفاده،
به جای کسل و افسرده هستم، بگوییم احتیاج به تحرک و تفریح دارم،
و به جای هرگز خود را بخاطر این کار نمی‌بخشم، اشتباه خود را جبران خواهم کرد.

به صحبت‌های منفی دیگران گوش ندهید. هرگاه آنان کلمات منفی، مثل نمی‌توانی یا بی‌لیاقتی را بکار بردند به شدت از آن‌ها دوری کنید.

اگر بتوانید همیشه یک لبخند داشته باشید نماد درونی اعتمادبه‌نفس را به نمایش گذاشته‌اید به خصوصا هنگام وقوع مشکل.

هر نوع وابستگی عدم اعتمادبه‌نفس است، تحت هیچ شرایطی خود را به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نکنید. زیرا وابستگی نشانه‌ی ضعف می‌باشد.

مراقبه کنید، شما در مراقبه نفس عمیق می‌کشید و اکسیژن بیش‌تری به مغزتان می‌رسد با این کار، آرامش عضلانی و در نتیجه آرامش روحی را به دنبال می‌آورید.

مسئولیت‌پذیر باشید، چون مسئولیت‌پذیری احساس خودباوری را در شما بارور می‌سازد. سعی کنید کارهای کوچک و جزیی را سریع و خوب انجام دهید.

از ارتباط با افراد مأیوس و ناامید و مضطرب به‌طور جدی اجتناب کنید. در اطرافتان جستجو کنید و سعی کنید با افرادی که روحیه شاد و پرنشاط دارند ارتباط برقرار کنید.

شرح حال افراد موفق را مطالعه کنید تا بتوانید روحیه شجاعت و شهامت را در خودتان افزایش دهید.

همیشه سعی کنید بدون توجه به موافقت یا مخالفت دیگران، احساس واقعی خود را بیان کنید. راضی نگه داشتن همه اطرافیان ممکن نیست.

توانایی ابراز وجود، خاص کسانی است که اعتمادبه‌نفس بالایی دارند، از همین حالا نه گفتن را تمرین کنید.

احساس گناه نکنید. شما مسئول مشکلات همه نیستید یا نمی‌توانید همه را خشنود نگه دارید.

نکته: همیشه در زندگی مواظب آدم‌هایی که احساس قربانی بودن دارند باشید، چون اجازه می‌دهند به خاطر این‌که از دیگران زخم خورده‌اند به دیگران نیز زخم بزنند، بسیار مراقب باشید.

نگاه‌تان را به زندگی مثبت کنید و همیشه از دریچه‌ی خوب بنگرید. اعتمادبه‌نفس واقعی هیچ ارتباطی به رویدادهای ظاهری شما ندارد. اعتماد به خویش به خاطر آن‌چه که انجام می‌دهید به وجود نمی‌آید، بلکه به دلیل باورتان به توانایی‌های درونی خود شما است که قادرتان می‌سازد تا آن‌چه را که می‌خواهید انجام دهید.

مراقب تعهدات خود باشید چون اعتمادبه‌نفس از درون سرچشمه می‌گیرد و از تعهدی که به خود دارید ناشی می‌شود.

زمانی‌که برای دست‌یابی به آرزوی‌تان دست از تلاش برمی‌دارید. مطمئن باشید خللی در اعتمادبه‌نفس شما ایجاد شده است.

عزت نفس خود را بالا ببرید زیرا پله اول اعتمادبه‌نفس است.

عزت نفس همان باور خویشتن است.

این را بدانیم که: زندگی پیوسته مجموعه‌ای از شکست‌ها و پیروزی‌هاست و از خاطر نبریم که فقط مردگان اشتباه نمی‌کنند.

شکست‌ها از ما انسان‌های توانمندی می‌سازند زیرا ما بهترین درس‌ها را در زمان سختی‌ها آموخته‌ایم!

و هیچ لغزشیَ به خطا بدل نمی‌شود، مگر آن‌که کمر به اصلاح آن نبندیم. همیشه سعی کنید در زندگی جرأت‌مندی را در خود تقویت کنید این کار باعث می‌شود اعتمادبه‌نفس را در خود حس کنید و باعث برانگیختن حس احترام دوستان و آشنایان نسبت به شما می‌شود.

انسان در هر برهه و زمانی برای رسیدن به اهدافش با مشکلات، شکست‌ها و ناکامی‌هایی روبه‌رو می‌شود. پس باید طرز برخورد با ناامیدی و ناکامی را یاد بگیریم تا به اهدافی که در سر داریم برسیم. اگر می‌خواهید کاری را انجام دهید، قبل از شروع آن کار به مشکلات و موانع آن فکر نکنید چون مطمئن باشید به‌طور حتم از بدترین نوع آن، کار شما را خراب می‌کند. پس بهتر است خوش‌بین باشید زیرا بهترین طرز برخورد خوش‌بین بودن است. خوش‌بین بودن باعث رشد و ارتقا انسان می‌شود اگر خود را باور کنید و به خود اعتماد کنید تمام جهان هستی شما را باور می‌کنند.

انسان، با اعتمادبه‌نفس، شخصیت خداگونه پیدا می‌کند که باعث می‌شود در او روحیه، امید و باور نقش ببندد و انسانی با هزاران ویژگی عالی، در دنیای خاکی محکم بر روی زمین پابگذارد و زندگی کند.

اینک به خود افتخار کنید.

و در نهایت اعتمادبه‌نفس یعنی:

- آمادگی جهت فراگیری و آموزش از هر کس و هر کجا!
- گوش دادن به نظرات انتقادی دیگران با رویی گشاده!
- می‌توان به آسانی و با تلاش و مشورت، از عهده هر کار جدیدی برآمد!
- برای قبول عقاید و نظرات جدید و هم‌چنین موفقیت یا شکست و یا تلاش مجدد باید همیشه آماده بود!

پذیرفتن نقاط ضعف خود و این‌که هیچ کس کامل نیست و همه انسان‌ها دارای نقاط ضعف و قوت هستند! و در کل یعنی نگاه مثبت به زندگی داشتن!
سه لغت مهم که می‌توانید به شکل یک جمله به خود بگویید این است!
بله من می‌توانم.

دنیس ویتلی

کسانی‌که بیش‌تر می‌دانند بهتر خود را باور دارند و کسانی‌که جاهل هستند و نمی‌دانند، نمی‌توانند اعتمادبه‌نفس داشته باشند.

علیرضا آزمندیان

آدم‌های بدبین هرگز در هیچ جنگی برنده نمی‌شوند.

آیزنهاور

اقبال را خودمان شکل می‌دهیم و بعد آن را تقدیر می‌نامیم.

بنجامین دیزائیلی

اگر دیگری توانسته،
شما هم می‌توانید
اگر کسی نتوانسته،
شما می‌توانید.

جان راجر

خوشبختی چیزی نیست که به آن برسید: خوشبختی شیوه یا نحوه‌ای از بودن است. نوعی از بودن و وجود داشتن و احساس کردن در هر لحظه از زمان، آموختنی، فراگرفتنی و تمرین کردنی.

باربارا دی‌آنجلیس

هر سفر هزار فرسنگی هم با یک گام آغاز می‌شود.

مثل چینی

تعیین‌کننده‌ی میزان عزت نفس،
کاری است که شخص صورت می‌دهد.

ناتانیل براندن

افکار مثبت، شما را با کائنات هماهنگ می‌کند.

وین دایر

این را بدانید که عزت نفس شش رکن مهم دارد:
زندگی آگاهانه،
خویشتن‌پذیری،
مسئولیت در قبال خود،
قاطعیت و ابراز وجود خود
زندگی هدفمند،
انسجام و یکپارچگی.

ناتانیل براندن

برای سپری کردن زندگی که در آرزویش هستید همه‌ی چیزهای مورد نیاز را در درون دارید، هر کمبود اعتمادی که احساس می‌کنید در حقیقت یک توهم است!

آنتونی رابینز

اگر شما سه صفت:

انتقادپذیری،

پوزش‌خواهی

و شکرگزاری

را در خود پرورش دهید

مطمئن باشید که موفقیت به زودی در خانه‌تان را می‌زند!

محمود نامنی

سالم‌ترین راه احترام به خویشتن این است که افکار فعلی خود را غربال کنیم و هر چه را که باعث تردید نسبت به خویشتن است دور بریزیم.

جولیا بوید

وقتی دست به کاری می‌زدم،

نتیجه نهایی را در نظر داشتم، دقیقاً

می‌دانستم چه می‌خواهم و حواسم متوجه آن بود.

رسیدن به هر هدفی پایه‌ای برای رسیدن به هدف‌های بعدی شد.

مایکل جوردن

ما باید سعی کنیم و موفق شویم، در غیر این صورت فرزندان و نوادگان ما حق خواهند داشت روزی از ما بپرسند که چرا در برابر سختی‌ها بیش‌تر تلاش نکرده‌ایم. اگر سنجیده عمل نکنیم، به آن‌ها و به خصوص مادرانشان چه داریم بگوییم.

آرتور اش

در پشت همه موفقیت‌های فعلی من نیروی واقعی است که آن را در درون خود یافته‌ام. چیزی است که در همه ما هست. به گمانم بخش کوچکی از وجود خداست که نباید کثیف شود.

ت. ترنر

اگر اعتمادبه‌نفس نداشته باشید،
در مسابقه زندگی دوبار می‌بازید.
اعتمادبه‌نفس باعث می‌شود که حتی
پیش از آغاز مسابقه پیروز شوید.

مارکوس گریوی

تعداد کسانی‌که در کارها شکست می‌خورند،
با تعداد کسانی‌که کار را نیمه کاره رها می‌کنند، رابطه مستقم دارد.

جوزف مک کلندون

وقتی مشت خود را گره می‌کنید،
نه کسی می‌تواند چیزی در کفتان بگذارد
و نه شما می‌توانید چیزی را از جا بلند کنید.

الکس هیلی

اعتقاد مثل ترموستات است که
آن‌چه ما در زندگی انجام می‌دهیم را تنظیم می‌کند.

دیوید جی، شوارتز

هنر عاقل و خردمند این است که می‌داند چه چیزهایی را باید نادیده بگیرد.

ویلیام جیمز

خودیابی اصل اصالت زندگی است.

علی‌اکبر حسن‌زاده

اگر اعتمادبه‌نفس داشته باشید برای آغاز هر کار و حرکتی، شما باید خود را متقاعد کنید. اما اگر فاقد چنین موهبتی باشید برای ارزیابی هر تصمیم و هدفی باید دست نیاز به سوی دیگران دراز کنید و داوطلب قربانی شدن بشوید.

وین دایر

نمی‌توانم فرمول موفقیت را به شما بدهم، اما می‌توانم فرمول شکست را برای‌تان بنویسم، بکوشید همه را راضی کنید.

هربرت بایاداسوپ

برای این‌که از تو انتقاد نکنند نه کاری کن نه حرفی بزن و نه کسی باش.

آلبرت هوبارد

اگر به خاطر حرف دیگران از دنبال کردن اهداف خود عقب‌نشینی کنید، گویی به‌طور صنفی به آن‌ها می‌گویید: برای من نظر شما درباره‌ی زندگی از نظر خودم مهم‌تر است من برای جلب رضایت شما می‌کوشم تا آن‌چه از دستم برمی‌آید انجام دهم.

وین دایر

کسی که می‌خواهد دیگران برای او کف بزنند
تمام خوشبختی خود را در دست دیگران می‌گذارد.

گلد اسمیت

همه‌ی حقایق برای این‌که پذیرفته شوند از سه مرحله می‌گذرند:
ابتدا مورد استهزاء و تمسخر واقع می‌شوند،
سپس با خشونت مورد مخالفت قرار می گیرند
و سرانجام به عنوان امری بدیهی پذیرفته می‌شوند.

آرتور شوپنهاور

اگر عشق بورزید، می‌گویند سبک مغزید. اگر شاد باشید، می‌گویند ساده‌لوح و پیش‌پا افتاده‌اید. اگر سخاوتمند و نوع‌دوست باشید، می‌گویند که مشکوکید. اگر اطمینان کنید، می‌گویند که احمق هستید. اگر تلاش کنید که جمع این صفات را در خود گرد آوردید، مردم تردید نخواهند کرد که شیاد و حقه بازید.

لئوبوسکالیا

از کوته‌نظران چندان بگریزید که گویی از طاعون گریخته‌اید. چرا که آنان با دیدگاه‌های محدودشان همواره انگیزه‌های شما را سرکوب می‌کنند.

دنیس ویتلی

اندیشه ملی خود را شکل ببخشید
و اِلا دیگران اندیشه‌های شما را شکل می‌دهند
و خواسته‌های خود را عملی سازید و گرنه
دیگران برای شما برنامه‌ریزی می‌کنند.

آنتونی رابینز

سربازی که آرزوی ژنرال شدن را در سر نداشته باشد به درد نمی‌خورد.

از یک داستان روسی

شیفتگان پرواز را
میل خزیدن نیست.

هلن کلر

متولد شدن در کلیسا بسیار خوب است
ولی مردن در همان کلیسا هیچ خوب نیست.

ساتیا سای بابا

انسان شبیه دوچرخه است،
تعادل دوچرخه تا زمانی حفظ می‌شود
که در جهتی حرکت و پیشرفت کند.

ماکسول مالتز

مراقب باشید چیزهایی را که دوست دارید به دست آورید
و گرنه
سرانجام ناچار می‌شوید چیزهایی را که به دست آورده‌اید دوست بدارید.

جرج برنارد شاو

اکثر ضربه‌های‌مان را از «نمی‌توانم» های‌مان خورده‌ایم.

زیگ زیگلار

بزرگ‌ترین نقطه ضعف،
کوتاه آمدن و مطمئن‌ترین راه برای موفقیت،
تلاش برای یک‌بار دیگر است.

توماس ادیسون

به آن صدای آهسته و ملایم اعتماد کنید که می‌گوید
امتحانش می‌کنم شاید هم خوب از آب درآید.

دیان ماری چیلو

وقتی چیزی را از دست می‌دهید، درس گرفتن از آن را از دست ندهید.
افراد دو دسته‌اند: کسانی‌که بر ناکامی‌های خود فائق آمده‌اند و کسانی‌که می‌گویند کاش بر یأس‌ها و ناکامی‌های خود غلبه کرده بودیم.

آنتونی رابینز

همیشه برای دل‌سرد شدن،
زود است.
ادامه دادن را ادامه دهید.

نورمن وینسنت پیل

موقعیت‌های ناامید کننده وجود ندارند
بلکه این افراد «ناامید» هستند که وجود دارند.

جان کلار

برنده هیچ گاه تسلیم نمی‌شود و تسلیم شونده هیچ‌گاه برنده نمی‌شود.

فلورانس کدویک

وقتی به خود می‌گویید: فکر نمی‌کنم بتوانم آن کار را انجام بدهم. در واقع به خود می‌گویید که برای آموختن، مطالعه کردن و تلاش برای تحقق رویاهایم به خویشتن خود اعتماد ندارم.

باربارا دی‌آنجلیس

اعتمادبه‌نفس حقیقی به آن خاطر نیست که هیچ نگرانی ندارید، اعتمادبه‌نفس واقعی ایمان به خود با وجود ترس‌های‌تان است.

باربارا دی‌آنجلیس

اعتماد به خود به معنی یک نفس انباشته شده از خودبینی نیست. اعتماد به خود را باور داشتن. خودبینی یعنی لزوم اثبات برتری خود نسبت به دیگران.

باربارا دی‌آنجلیس

اعتمادبه‌نفس واقعی هیچ ارتباطی به رویدادهای ظاهری زندگی شما ندارد. اعتماد خویش به خاطر آن‌چه که انجام می‌دهید به وجود نمی‌آید. بلکه به دلیل باورتان به توانایی درونی خود است که شما را قادر می‌سازد تا آن‌چه را که می‌خواهید انجام دهید.

باربارا دی‌آنجلیس

شما نمی‌توانید اعتمادبه‌نفس را بسته‌بندی شده به دست فرزندان خود بدهید، آن‌ها باید ببینند شما زندگی خودتان را با اعتمادبه‌نفس می‌گذرانید تا همان‌گونه پرورش یابند.

وین دایر

در خانواده‌هایی که به استقلال شخصیت توجه دارند، هر حرکت کودک به سوی داشتن شخصیت مستقل امری طبیعی و عادی تلقی می‌شود، نه به عنوان ایستادگی در برابر قدرت والدین.

وین دایر

اعمال کوچک از نیت‌های بزرگ با ارزش‌تر است.

وین دایر

خوردن لگدی از پشت، مساوی است با برداشتن قدمی به پیش.

وین دایر

شما تا حدی در اجتماع موفق خواهید بود که خودتان انتخاب کنید.

وین دایر

انسان‌هایی که اعتمادبه‌نفس دارند، خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند فقط خودشان را با بهترین کسی که می‌توانند باشند مقایسه می‌کنند.

برایان تریسی

حکایت موفق‌ترین انسان‌ها،
حکایت کسانی است که با هیچ شروع کردند
و به نتایجی ارزشمند رسیدند.

برایان تریسی

نقطه اتکایی به من بدهید،
کره زمین را بر سر اهرمی بلند خواهم کرد.

ارشمیدس

اگر سگ داری خودت پارس نکن.

مثل انگلیسی

داستان:

یک گله گرگ به پرتگاه پشت جنگل رفتند، سپس دو تا از گرگ‌ها لیز خوردند و در پرتگاه آویزان شدند، گرگ‌هایی که بالا بودند فریاد می‌زدند آهای! الکی تلاش نکنید فقط مرگ‌تان را دردناک‌تر خواهید کرد. تا به حال هیچ جانوری از این پرتگاه زنده بیرون نیامده است.

یکی از گرگ‌ها ناامید شد و به قَعر دره سقوط کرد و مُرد، گرگ دیگر بیش‌تر و بیش‌تر تلاش کرد و هر چه سرش داد می‌زدند که بی‌فایده است، بیش‌تر تلاش می‌کرد تا خسته و درمانده از پرتگاه نجات پیدا کرد و به عنوان تشکر گرگ‌ها را لیس زد.

گرگ‌ها گفتند چرا از ما تشکر می‌کنی، اراده و اعتمادبه‌نفس خودت موجب نجاتت شد. ولی در همین موقع بود که فهمیدند گرگ نجات‌یافته، ناشنوا بوده و فکر می‌کرده آن‌ها او را تشویق می‌کنند تا از خطر نجات یابد.

مهم‌ترین واژه‌های کوچولویی که در زندگی خواهید شنید:
از پسش برمی‌آیم!

سوزان جفرز

عده‌ای در مقابل بادهای وزنده دیوار می‌سازند
و عده‌ای نیز آسیاب به پا می‌کنند.

آنتونی رابینز

مورد اعتماد واقع شدن بهتر و عظیم‌تر از معشوق شدن است.

ری کراک

برای حل مشکلات اساسی نمی‌توانیم از همان طرز فکری که آن مشکلات را به وجود آورده‌ایم استفاده کنیم.

آلبرت اینشتین

برای موفق شدن باید سه اصل اساسی را رعایت کنید:
یک – در کارتان تمرکز داشته باشید.
دو – در کارتان تمرکز داشته باشید.
سه – در کارتان تمرکز داشته باشید.

مسعود لعلی

« قطعه سنگی که مانع راه اشخاص ضعیف و درمانده است
در راه انسان‌هایی توانمند و صاحبان اراده به منزله پله‌ای می‌شود
که آن‌ها را به طرف ترقی و تعالی سوق می‌دهد.»

اگر هم‌زمان دو خرگوش را دنبال کنید
هیچ‌کدام را نمی‌گیرید.

ذره را تا نبود همت عالی حافظ
طالب چشمه خورشید درخشان نشود

و چون عزم رسیدن کردی به کم‌تر از ستاره‌ها قانع نباش.

کلیله و دمنه

تنها بیاموز که در انتخاب راه درست به خود اعتماد کنی
و اگر به بیراهه رفتی دوباره بکوش.

اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند، اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می‌کنند، اگر زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی هم وجود دارد، اگر جوان نیستی همه به چهره‌ی پیری مواجه می‌شوند، اگر تحصیلات عالی نداری، با کمی سواد هم می‌توان زندگی کرد، اگر قدرت سیاسی و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به معدودی انسان‌هاست، اما، اگر «عزت نفس نداری» برو بمیر که هیچ نداری.

گوته

اطمینان، تشویق

شما همواره فردی گرانقدر، ارزنده و مفید هستید نه به این دلیل که دیگران چنین می‌گویند، نه به این خاطر که فردی کامیابید، نه به این جهت که ثروت فراوانی به دست می‌آورید. خیر، تنها به این دلیل که شما چنین باور و اندیشه‌ای را برگزیده‌اید.

وین دایر

وجه مشترک میلیونرها

من دوستان ثروتمند زیادی دارم، چندین دوجین میلیونر را می‌شناسم و به نظر من همه‌ی آن‌ها دو وجه اشتراک دارند: شوق موفقیت و اعتمادبه‌نفس و نوعی توجه وسواسی به جزییات. ذهن آن‌ها همیشه در حالت آماده‌باش قرار دارد. سایر مردم نصف عمرشان را در بیهوشی به سر می‌برند و تحت‌تأثیر جریان مستمر افکار و عقاید بی‌فایده قرار دارند. به جای این‌که از خود بپرسند چطور می‌توانند در زندگی پیشرفت کنند، سالانه صدها ساعت از وقت خود را جلوی تلویزیون هدر می‌دهند.

یک راز

با هر قدمی که در راه رسیدن به خدا برمی‌داریم، خدا یکصد قدم به ما نزدیک‌تر می‌شود. به خاطر همین هنگامی که فکر می‌کنیم در جستجوی خدا هستیم، در حقیقت این خداست که در جستجوی ماست.

باور کن خودت را

باید به خودت ایمان داشته باشی

این است راز من حتی زمانی‌که در نواخانه‌ی یتیمان بودم و خیابان‌ها را می‌گشتم و سعی می‌کردم چیزی برای خوردن بیابم، حتی همان موقع هم خود را بزرگ‌ترین هنرپیشه‌ی جهان می‌دیدم.

چارلی چاپلین

اعتمادبه‌نفس

تمام انسان‌های موفق قبل از تحقق رویاهای‌شان خود را انسان‌های موفقی در نظر گرفته‌اند. موفق‌ها بدون توجه به این‌که در آغاز چقدر فقیر و چقدر کم‌سواد بودند و بدون توجه به این‌که چقدر با اشخاص بانفوذ تماس نزدیک داشتند. جملگی خود را موفق در نظر گرفتند.

آن‌ها متقاعد بودند که موفق خواهند شد. زندگی به رویاهای‌شان با توجه به تصویر ذهنی‌شان . ایمانی که به موفقیت‌شان داشتند پاسخ داد.

از خودت بپرس

- «آیا به نظر شما من روزی گلف‌باز بزرگی می‌شوم؟»
- « فکر نمی‌کنی بهتر است این سؤال را از خودت بپرسی؟»

گلف‌باز میلیونر

تغییر برداشت

کلید موفقیت در زندگی آن است که تجربیات خود را با توجه به دیدگاه‌های مختلف طوری در نظر آورید که شما را برای به دست آوردن نتایج بزرگ‌تر کمک کند.

معروف است که یکی از ژنرال‌های ارتش به سربازان خود گفت:

ما عقب‌نشینی نمی‌کنیم بلکه در جهت دیگر مشغول پیش‌روی هستیم.

آنتونی رابینز

هر تصمیمی که می‌گیری، تصمیمی درباره‌ی آن‌چه انجام می‌دهی، نیست! بلکه تصمیمی است در مورد آن‌که چه کسی هستی.

نیل دونالدواش

انسان مجموعه‌ای از آن‌چه دارد نیست، بلکه مجموعه‌ای است از آن‌چه هنوز ندارد،اما می‌تواند داشته باشد.

ژان پل سارتر

می‌توانی اعتمادبه‌نفس افراد را با شنیدن چیزهایی که در مورد خود نمی‌گویند، ارزیابی کنی.

به خدایت اعتماد و توکل کن، اما فراموش نکن که افسار شترت را هم به درخت ببندی.

ضرب‌المثل عربی

یک سرگذشت

سرخ‌پوستی به تنهایی مشغول گردش در جنگل بود. تخم عقابی پیدا کرد. او با این تصور که آن تخم به یک مرغ وحشی تعلق دارد آن را در آشیانه یک مرغ وحشی گذاشت. جوجه پس از چندی به دنیا آمد در حالی‌که اطرافش تعدای جوجه مرغ دیده می‌شد. مرغ‌هایی که جیک جیک می‌کردند و مانند مرغ دانه و ارزن برمی‌داشتند. روزی در هنگام بهار، پرنده‌ی جوان با صحنه‌ی بسیار زیبایی روبه‌رو شد. پرنده‌ای عظیم در آسمان مشغول پرواز بود و در ارتفاع بسیار بالا با زیبایی و وقار و متانتی فوق‌العاده پهنه‌ی آسمان را به خود اختصاص داده بود. جوجه عقاب که در میان مرغ‌های وحشی بزرگ می‌شد، پرسید «این پرنده چه نام دارد؟» عقاب کوچک به این فکر کرد که پرواز با این همه وقار و متانت در آسمان پهناور به راستی چه امتیاز بزرگی محسوب می‌شود.

اما از آن‌جا که پرنده‌ی جوان می‌دانست هرگز نمی‌تواند به یک «عقاب» مبدل شود، رویای خود را فراموش کرد. او تمام عمرش را با این فکر که فقط یک مرغ وحشی است سپری کرد و سرانجام با همین فکر نیز از دنیا رفت.

و به راستی که چه تعداد نسل‌های بی‌شماری که به این جوجه عقاب شباهت دارند...! آن‌ها دارای قابلیت خارق‌العاده، استعداهای ناشناخته و از ذوق هنر و مهارت فراوان برخوردار هستند...! قابلیت‌هایی که جامعه‌ی بشری می‌تواند از آن‌ها استفاده کند و به آن‌ها اجازه دهد که آرزوهایی قلب خود را تحقق بخشند!

متأسفانه آن‌ها در «آشیانه‌هایی» به دنیا آمده‌اند که هیچ شخصیت بزرگی در پیش خود نداشته‌اند تا از آن‌ها تقلید کنند. آن‌ها پیام‌هایی دریافت کرده‌اند که عشق و محبت فطری وجودشان را به عقب رانده است!

عشقی که باید نسبت به خود داشته باشند و نیز اعتمادبه‌نفس و احترامی عمیق برای قابلیت‌ها و توانایی‌های فطری خود.

هرگز احساس ضعف و ناتوانی نکرده‌ام
جز در مقابل کسی که از من پرسیده است «توکیستی؟»
جبران خلیل جبران

سؤال فیلسوف

شوپنهاور فیلسوف آلمانی، در حالی‌که برای سؤالات آزاردهنده‌اش به دنبال پاسخی می‌گشت، در خیابان پرسه می‌زد. وقتی از کنار باغی گذشت، تصمیم گرفت بنشیند و گل‌ها را تماشا کند. یکی از اهالی آن‌جا رفتار عجیب فیلسوف را دید و پلیس را خبر کرد. چند دقیقه بعد، افسری به شوپنهاور نزدیک شد و بی‌ادبانه پرسید: کی هستی؟

شوپنهاور سراپای پلیس را برانداز کرد و گفت: اگر بتوانید به من کمک کنید جواب این پرسش را پیدا کنم تا ابد سپاسگزار شما خواهم بود...

تصور می‌کنم اگر ما با خودمان روراست باشیم جذاب‌ترین پرسش دنیا این است من کیستم؟ منظور از من چیست؟

اصل وجود را نمی‌توان معاینه کرد. همان‌طور که بدون استفاده از آینه نمی‌توان چشم‌های خود را دید، دندان‌های خود را نمی توان گاز گرفت و نوک انگشت کوچک دست چپ را نمی‌توان لمس کرد. به همین دلیل، پرسش در مورد این‌که که هستم همیشه با رمز و رازی ژرف همراه است.

آلن واتس

خودمان گنجی هستیم که می‌جوییم

لوئیز ال‌هی

اراده‌ی انسانی

روزی یک استاد با شاگردش در صحرا راه می‌رفتند. استاد به شاگردش می‌گفت که باید همیشه به خداوند اعتماد کند چون او از همه چیز آگاه است. شب فرا رسید و آن‌ها تصمیم گرفتند که اطراق کنند. استاد خیمه را برپا کرد و شاگردش را فرستاد تا اسب‌ها را به سنگی ببندد. اما وقتی شاگرد کنار سنگ رسید به خودش گفت: استاد مرا آزمایش می‌کند و می‌گوید که خداوند از همه چیز آگاه است. آن وقت از من می‌خواهد که این اسب‌ها را ببندم، دعای مفصلی خواند و افسارشان را به دست خدا سپرد.

روز بعد، وقتی بیدار شدند اسب‌ها رفته بودند. شاگرد که ناامید و ناراحت شده بود نزد استاد رفت و شکایت کرد و گفت: «دیگر هیچ وقت حرف شما را باور نخواهم کرد؛ چون خداوند از هیچ چیز مراقبت نمی‌کند و فراموش کرد که اسب‌ها را نگه‌داری کند.» استاد جواب داد:

- تو اشتباه می‌کنی! خداوند می‌خواست از اسب‌ها نگه‌داری کند، ولی برای این کار نیاز به دستان تو داشت که افسار آن‌ها را به سنگ ببندی.

جان کلام:

در بیرون از تو هیچ خبری نیست، تمام اخبار و نیروها در درون توست. اگر می‌خواهی زندگی کنی، در بیرون به دنبال چیزی نگرد، گوهر وجود در درون توست. خودت را پیدا کن تا همه چیز را در خلقت پیدا کنی.

گر به خود آیی به خدایی رسی

موفقیت و شکست

داستان مرغ کنتاکی

آیا تاکنون نام «سرهنگ سندرس» را شنیده‌اید؟ می‌دانید او چگونه یک امپراطوری بزرگ که او را میلیونر ساخت بنا کرد و عادات غذایی ملت‌ها را تغییر داد؟

موقعی که شروع به فعالیت کرد، مرد بازنشسته‌ای بود که طرز سرخ کردن مرغ را می‌دانست، همین و بس. نه سازمانی داشت و نه چیز دیگر. او مالک رستوران کوچکی بود و چون مسیر بزرگراه اصلی را تغییر داده بودند، داشت ورشکست می‌شد. اولین چک تأمین اجتماعی را که گرفت به فکر افتاد که شاید بتواند از طریق فروش دستورالعمل سرخ کردن مرغ، پول به دست آورد.

خیلی از مردم هستند که فکرهای جالبی دارند، اما سرهنگ سندرس با دیگران فرق داشت. او مردی بود که فقط درباره‌ی انجام کارها فکر نمی‌کرد، بلکه دست به عمل می‌زد. او به راه افتاد و هر دری را زد، به هر صاحب رستورانی داستان را گفت: « من یک دستورالعمل عالی برای طبخ جوجه در اختیار دارم و فکر می‌کنم که اگر از آن استفاده کنید؛ میزان فروش شما بالاتر خواهد رفت و می‌خواهم که درصدی از آن افزایش فروش را به من بدهید.»

البته خیلی‌ها به او خندیدند. گفتند: «ببین پیرمرد، راهت را بگیر و برو. این لباس سفید مسخره را برای چه پوشیده‌ای؟» آیا سرهنگ سندرس

مأیوس شد؟ به هیچوجه. هر بار که صاحبان رستوران دست رد به سینه‌اش می‌گذاشتند، به جای این‌که دل‌سرد و و بدحال شود، بلافاصله به این فکر می‌افتاد که دفعه بعد چگونه داستان خود را بیان کند که مؤثر واقع شود و نتیجه بهتری به دست آورد.

به نظر شما سرهنگ سندرس، پیش از این‌که پاسخ مساعد بشنود، چند بار جواب منفی گرفت؟ او ۱۰۰۹ بار جواب رد شنید تا سرانجام یک نفر به او پاسخ مثبت داد. وی ۲ سال وقت صرف کرد و با اتومبیل قراضه خود، شهرهای آمریکا را گشت. با همان لباس سفید آشپزی شب‌ها روی صندلی عقب اتومبیل خود می‌خوابید و هر روز صبح با این امید بیدار می‌شد که فکر خود را با شخص تازه‌ای در میان بگذارد.

به نظر شما چند نفر ممکن است به مدت دو سال آزگار ۱۰۰۹ بار پاسخ منفی بشنوند و باز هم دست از تلاش برندارند؟! خیلی کم، به این دلیل که در دنیا، فقط یک سرهنگ سندرس وجود دارد. بیش‌تر مردم طاقت بیست بار جواب منفی را هم ندارند چه رسد به ۱۰۰ یا ۱۰۰۰ بار! با این وجود گاهی تنها عامل موفقیت همین است.

اگر به موفق‌ترین مردان تاریخ بنگرید یک چیز مشترک در میان همه آن‌ها پیدا می‌کنید: آن‌ها از جواب رد نمی‌هراسند. پاسخ منفی را نمی‌پذیرند و اجازه نمی‌دهند هیچ عاملی آن‌ها را از عملی کردن نظرها و هدف‌ها باز دارد.

ما اشتباه نمی‌کنیم صرفاً می‌آموزیم.

ویلسون شف

هفت بار که افتادی برای هشتمین بار برخیز.

مثل ژاپنی

درختی که از آغوش تو بزرگ‌تر است از دانه‌ای کوچک رسیده است. بنایی بلند از مشتی خاک ساخته شده است. سفری هزار فرسنگی با یک گام آغاز شده است.

تائوچینگ

روزی از فرمانروایی پرسیدند: تو که چند سال پیش، پینه‌دوزی بیش نبودی چطور به فرمانروایی رسیدی؟ او پاسخ داد من پینه‌دوز خوبی بودم.

جی.پی. واسوانی

از همین حالا

چگونه می‌توانید مانند یک فرد سرشناس رفتار کنید وقتی که لباس زیر شما سوراخ سوراخ است یا انگشت پایتان از سوراخ جوراب بیرون زده است؟ یکی از دوستانم می‌گوید: «هرگاه موفق و پولدار شدم این زندگی سگی را رها خواهم کرد.»

اما او سخت در اشتباه است. اگر می‌خواهید موفق باشید، باید از هم‌اکنون مانند افراد موفق زندگی کنید و موفقیت را از هم‌اکنون در خود احساس کنید.

قانون

قانون این است: «اول باید بکاری بعد درو کنی»

شما نمی‌توانید این ترتیب را به هم بزنید. مری می‌گوید: « به من پست بالاتر بدهید تا دیگر پشت میز کارم نخوابم.» فرانک می‌گوید: «حقوقم را زیاد کنید تا بعد از این کم‌تر مریض شوم». جین می‌گوید: «اگر ازدواج موفقی می‌داشتم با شوهرم مهربان‌تر رفتار می‌کردم.»

هم‌چنان که کمان‌دار، تیرهای خود را می‌تراشد و صاف می‌کند،
هر انسانی نیز می‌تواند افکار آشفته خود را جهت دهد.
پارسا

در کائنات و هستی فقط یک قدرت هست و آن هم از آن خداوند است یعنی نیروی خلاقه‌ای که همه ما را آفریده و همین نیرو در اختیار ماست تا هر گونه باور داشته باشیم آن را به کار گیریم و موفق شویم.
ژوزف مورفی

اولین اصل موفقیت، شناخت خواسته‌هاست.
خواستن، کاشتن دانه است.
رابرت کولیر

سربازی جوان چون در جنگی شکست خورد، زخمی و خسته گریخت. چاه‌کنی او را پیدا کرد و تیمارش کرد و جوان ماجرای خود را برای چاه‌کن تعریف کرد. چاه‌کن گفت: حالا چه می‌کنی؟ جوان گفت: شاید به گوشه‌ای بگریزم و دهقانی کنم. چاه‌کن گفت: هر چه می‌خواهی بکن ولی این نصیحت من در گوشت باشد، اگر در راهی می‌رفتی و در چاهی افتادی و سلامت از چاه خارج شدی، هرگز از ادامه‌ی مسیر منصرف نشو. فقط یادت باشد دوباره توی چاله نیفتی و اگر دوباره توی چاه افتادی به این فکر کن که تو در گذشته هم از چاه به سلامت نجات یافته‌ای پس برخیز و دوباره از چاه بیرون بیا و به راهت ادامه بده.

سرباز از آن‌جا رفت و پس از سال‌ها یکی از بزرگ‌ترین سرداران آن کشور شد.

نظم و قانون آسمانی و ملکوتی بر زندگی و هستی من حاکم است و آرامش و صفا و عشق الهی روح و جسم و عقلم را سرشار می‌کند و هوش و خرد نامتناهی راهنمای من است، نوری که راهم را روشن می‌کند مرا از کوره‌راه‌های پیچ‌درپیچ زندگی عبور می‌دهد.

ژوزف مورفی

هر آن‌چه که بخواهی از قبل منتظر این لحظه است تا آن را طلب کنی. هر آن‌چه که جستجو کنی، آن هم در جستجوی توست، اما برای به دست آوردنش باید دست به عمل بزنی. دنیا موفقیت تو را می‌خواهد و کائنات پشت و پناه تو خواهد بود.

جک کانفلید

چیزی که یقین کننده‌ی میزان موفقیت و خوشبختی شماست، چیزی نیست که وجود دارد یا وجود ندارد، بلکه آن چیزی است که شما خود را بر حقیقی بودن آن، متقاعد نموده‌اید.

وین دایر

تصویر ذهنی موفقی از خود مشخص کنید و آن را به‌طور ثابتی بر ذهن خود حک کنید. سرسختانه این تصویر را نگه دارید، هرگز نگذارید ناپدید شود ذهن شما این عکس را ظاهر خواهد کرد.

نورمن وینسنت پیل

به نظر من اگر می‌خواهید رنگین‌کمان را ببینید باید بارانش را هم تحمل کنید.

دالی پارتون

استراتژی

روزی مرد کوری روی پله‌های ساختمانی نشسته بود و کلاه و تابلویی را در کنار پایش قرار داده بود. روی تابلو خوانده می‌شد: من کور هستم لطفاً کمک کنید. روزنامه‌نگار خلاقی از کنار او می‌گذشت، نگاهی به او انداخت، فقط چند سکه در داخل کلاه بود. او چند سکه داخل کلاه انداخت و بدون این‌که از مرد کور اجازه بگیرد، تابلوی او را برداشت، آن را برگرداند و مطلب دیگری روی آن نوشت و تابلو را کنار پای او گذاشت و آن‌جا را ترک کرد. عصر آن روز روزنامه‌نگار به آن محل برگشت و متوجه شد که کلاه مرد کور پر از سکه و اسکناس شده است. مرد کور از صدای قدم‌های او، خبرنگار را شناخت و خواست اگر او همان کسی است که آن تابلو را نوشته بگوید که بر روی آن چه نوشته است؟ روزنامه‌نگار جواب داد: چیز خاص و مهمی نبود، من فقط نوشته شما را به شکل دیگری نوشتم و لبخندی زد و به راه خود ادامه داد. بر روی تابلو او خوانده می‌شد: امروز بهار است، ولی من نمی‌توانم آن را ببینم!!!

وقتی کارتان را نمی‌توانید پیش ببرید استراتژی خود را تغییر دهید. خواهید دید که بهترین‌های ممکن پیش خواهد آمد. باور داشته باشید هر تغییر بهترین چیز برای زندگی است. حتی برای کوچک‌ترین اعمالتان از دل، فکر، هوش و روح‌تان مایه بگذارید، این رمز موفقیت است.

خیلی خوب است که موفقیت‌هایمان را جشن بگیریم ولی مهم‌تر این است که از شکست‌هایمان درس گرفته باشیم. پیروزی و شکست را با خط‌کش ثروت نسنج، بلکه احساس و باور قلبی است که ارزش و اعتبار آن را رقم می‌زند. اجازه نده لحظه‌های ناخوشایند بر تو غلبه کنند. صبور و آرام باش آن‌ها درگذرند.

موفقیت کلید خوشبختی نیست. خوشبختی کلید موفقیت است. اگر عاشق کاری که انجام می‌دهید باشید، موفق خواهید شد.

تسلیم شدن بدترین شکست نیست. تلاش نکردن، بدترین شکست است.

کسی که افکار مثبت به هستی می‌فرستد
دنیای اطراف خود را به‌طور مثبت فعال می‌کند
و نتایج مثبت را به خود باز می‌گرداند.

نورمن وینسنت پیل

شما می‌توانید هر چه را که می‌خواهید داشته باشید، اگر آن را بخواهید. شما می‌توانید هر چه می‌خواهید و هر چه را اراده می‌کنید به انجام برسانید، اگر با عزم راسخ بر سر آرزویتان بمانید.

آبراهام لینکن

در همان لحظه که شروع به حرکت به سمت یک هدف باارزش می‌کنید
موفق هستید.
چاک کارلسون

بصیرت، هنر دیدن نادیدنی‌هاست.

جاناتان سویفت

تمامی آرزوهای ما می‌توانند به حقیقت بپیوندند،
اگر ما شجاعت داشته باشیم، دنبالشان برویم.

والت دیسنی

داستان خرگوش و لاک‌پشت

بیش‌تر ما در زمان کودکی داستان خرگوش و لاک‌پشت را شنیده‌ایم. داستان از این قرار بود که لاک‌پشت و خرگوش تصمیم می‌گیرند در یک مسابقه‌ی دو شرکت کنند.

خرگوش با سرعت بسیار زیاد مسابقه را شروع می‌کند. به‌طوری که خیلی زود خط پایان را از دور می‌بیند و چون خیلی پیش افتاده است تصمیم می‌گیرد چرتی بزند.

لاک‌پشت آهسته و بی‌وقفه به سوی هدف می‌رود. سرانجام وقتی خرگوش بیدار می‌شود در کمال ناباوری لاک‌پشت را در حال عبور از خط می بیند!

راستی چه علتی دارد که این داستان را میلیون‌ها بار گفته‌اند و باز هم می‌گویند؟ علتش این است که این داستان، داستان شماست. تلاش مدام و پیوسته بهترین راه برای رسیدن به خواسته‌هاست.

زندگی یک فرایند ساخت و ساز است که در آن تک‌تک روزها تعیین کننده هستند.

همه‌ی راه‌ها به یک جا ختم می‌شوند.
اما شما راه خود را انتخاب کرده
و تا پایان نیز آن را ادامه دهید،
سعی نکنید تمام راه‌ها را طی کنید.

پائولو کوییلو

برای انجام کارهای بزرگ و موفق، ما نه تنها باید عمل کنیم بلکه باید آرزو کنیم، ما نه تنها باید برنامه‌ریزی کنیم بلکه باید ایمان داشته باشیم.

آناتول فرانس

عادت به شرایط

آیا تا به حال به اجبار به دستشویی یا حمام عمومی رفته‌اید که بوی بد بدهد به‌طوری که حالت خفه شدن به شما دست بدهد؟

دقت کرده‌اید که بعد از ۵ دقیقه، دیگر به آن شدت بوی بد را احساس نمی‌کنید؟! و اگر به‌طور تصادفی یک ساعت آن‌جا گیر بیفتید ممکن است بگویید: « انگار بوی بدی نمی‌آید!»

قانونی داریم که این‌جا صادق است:

« ما به محیط‌مان عادت می‌کنیم.»

اگر با آدم‌های بدبخت نشست و برخاست کنید، کم‌کم به بدبختی عادت می‌کنید و فکر می‌کنید که این طبیعی است!

اگر با آدم‌های غرغرو همنشین باشید عیب‌جو و غرغرو می‌شوید و آن را طبیعی می‌دانید!

اگر دوست شما همیشه دروغ بگوید، در ابتدا از دستش ناراحت می‌شوید ولی در آخر شما هم عادت می‌کنید به دیگران دروغ بگویید و اگر مدت طولانی با چنین دوستانی باشید. به خودتان هم دروغ خواهید گفت. اگر با آدم‌های خوشحال و پرانگیزه دمخور شوید شما هم خوشحال و پرانگیزه می‌شوید و این امر برای‌تان خیلی طبیعی می‌شود.

از یک روز تصمیم بگیرید به مجموعه افراد مثبت ملحق شوید وگرنه افراد منفی شما را پایین می‌کشند و به هیچ‌وجه متوجه چنین اتفاقی هم نمی‌شوید.

برای موفقیت اول به خودتان بگویید
چه می‌خواهید
و بعد کار را که لازم است انجام دهید.

/اپیکتتوس

امروز را دریاب

زندگی، فرایند ساختنی است، آن‌چه امروز انجام دهید بر آن‌چه فردا خواهید داشت تأثیر می‌گذارد. زندگی در یک محوطه‌ی بسته‌ی بیست‌وچهار ساعته اتفاق نمی‌افتد. نتیجه‌ی فردا ثمره‌ی تلاش امروز است. ترک یک عادت ناشایست، گذراندن ساعتی در کنار خانواده، تعیین اهداف، پس‌انداز پول یا خرج کردن آن، ورزش کردن، وسعت بخشیدن به دامنه‌ی ذهن و هر تصمیم دیگری که امروز می‌گیرید بر فردای شما تأثیر خواهد گذاشت.

جدی باش تا تو را جدی بگیرند

اولین قدم را باید خود ما برداریم. تا وقتی در حاشیه ایستاده‌ایم و برای هجوم آمادگی نداریم، گوش جهان در برابر ما با این نگرش ایستاده است. که «خوب، مثل این‌که آن‌قدرها درباره‌ی این مسئله جدی نیست، هر وقت آن را جدی گرفت به او کمک خواهیم کرد. »

اگر در روح، فروغ باشد، در شخص زیبایی خواهد بود. اگر در شخص زیبایی باشد، در خانه، هماهنگی خواهد بود. اگر در خانه هماهنگی باشد، در ملت نظم خواهد بود. اگر در ملت، نظم باشد در جهان صلح خواهد بود.

ضرب‌المثل چینی

سؤال صحیح

وقت گران‌بهای خود را صرف این پرسش نکنید که «چرا جهان بهتر از این نیست؟»

این کار فقط اتلاف وقت است.

سؤالی که باید کرد این است که، «چگونه می توانم آن را بهتر کنم؟»

لئو بوسکالیا

رویای بزرگان

لئوناردو داوینچی در دوازده سالگی با خود این‌گونه پیمان بست «روزی من یکی از بزرگ‌ترین هنرمندان تاریخ جهان خواهم شد و با شاهان زندگی خواهم کرد و همنشین شاهزادگان خواهم بود.»

در روزگاران قدیم پسرک جوانی زندگی می‌کرد که نامش ناپلئون بود او هر روز ساعت‌ها و ساعت‌ها در رویای خود به هدایت و رهبری ارتش خود می‌پرداخت و اروپا را فتح می‌کرد. بقیه این داستان را در تاریخ بخوانید.

«برادران رایت» از رویای پرواز به هواپیما رسیدند. رویای یک اتومبیل ارزان برای هر نفر، هنری فورد را به خط تولید انبوه اتومبیل هدایت کرد.

نیل آرمسترانگ حتی در کودکی هم با این رویا زندگی می‌کرد که روزی اثری از خود در صنعت هوانوردی به جای بگذارد.

در ماه جولای ۱۹۶۹ وی به عنوان نخستین انسان قدم به کره‌ی ماه گذاشت.

همه چیز از یک رویا آغاز می‌شود. حامی رویای خود باشید. در ترانه‌ای آمده است: « اگر هرگز رویایی نداشته باشید، پس هیچ وقت هم رویایی که به حقیقت پیوسته باشد نخواهید داشت.»

حمایت

وقتی که می‌گوییم: « من این کار را انجام می‌دهم و دشواری‌های آن را به جان می‌خرم » آن وقت است که همه چیز این جهان به حمایت از ما برمی‌خیزد.

محال

رسیدن به مقصدی که هرگز برای خود در نظر نگرفته‌ای به همان اندازه دشوار است که برگشتن از جایی که هرگز نرفته‌ای.

زیگ زیگلار

فرق برنده و بازنده

دوست خوبم «دنیس ویتلی» گزارشگر برجسته‌ی مسابقات فوتبال، توضیح می‌دهد که گل‌زن تیم برنده آماده شوت کردن می‌شود و با خود می‌گوید: «اگر مَوفق به زدن این گل شوم. تیم ما به مسابقه‌ی نهایی جام می‌رسد و سی هزار دلار عاید هر کدام از اعضای تیم می‌شود.»

و تیم بازنده در حالی‌که آماده شوت کردن می‌شود، با خود می‌گوید: «اگر موفق به گل زدن نشوم، بازیکنان ماهی هزار دلار ضرر می‌کنند.»

فرق برنده و بازنده در همین است. برنده حواس خود را روی چیزی که به دست می‌آورد متمرکز می‌کند و بازنده روی چیزی که از دست می‌دهد و همین طور هم می‌شود.

زیگ زیگلار

دور یا نزدیک

هر کاری از فاصله‌ی یک کیلومتری مایه‌ی دردسر، از فاصله‌ی یک متری سخت و از فاصله‌ی یک سانتی‌متری آب خوردن است.

زیگ زیگلار

ریل

قطاری که از ریل خارج شده،
ممکن است آزاد باشد اما راه به جایی نخواهد برد.

زیگ زیگلار

کوشش

آرزویی در سر نمی‌شکفد جز آن‌که توان برآوردنش نیز به تو ارزانی شده باشد آرزومند را اما، کوشش‌ها بیاد.

ریچارد باخ

آنانی که جرأت نمی‌کنند، کاری نیز نمی‌کنند

حقیقت ساده‌ای است: در هر کاری خطر وجود دارد.

- در رانندگی خطر تصادف هست.
- در تقاضا برای شغل، خطر پذیرفته نشدن وجود دارد.
- در تلاش برای ورود به دانشگاه خطر رد شدن هست.
- در سلام دادن، خطر بی‌جواب ماندن وجود دارد.
- در حرف زدن خطر بی‌توجهی هست.
- در امیدواری خطر نومیدی هست.
- در صعود، خطر سقوط هست.

چیزی که در شخصیت همه‌ی آدم‌های موفق توجه مرا به خود جلب کرده است، جرأت خطر کردن است. سعی کردن یعنی احتمال شکست را پذیرفتن.

وقتی هیچ کاری نمی‌کنید، به‌طور حتم احتمال خطر هم از بین می‌رود، اما احتمال موفقیت هم از بین می‌رود، هر کار مهمی در زندگی با احتمال خطر همراه است.

زیگ زیگلار

شنیده‌ام که اگر فقط ببخشیم و فراموش نکنیم انگار دریچه‌ای را دفن کرده‌ایم که دستگیره‌اش از خاک بیرون مانده است.

لئو بوسکالیا

اقتدار

اقتدار ما آن‌جاست که مسئولیت زندگی‌مان را به عهده بگیریم.

لوئیز ال‌هی

دوست داشتنی

با خود به شیوه‌ای ویژه رفتار کنید، گویی که دوست داشتنی هستید. هفته‌ای یک‌بار با خودتان قرار بگذارید. به رستوران، سینما یا موزه بروید یا به ورزش مورد علاقه‌تان بپردازید. برای این قرارتان مهیا شوید. بهترین غذا را میل کنید. زیباترین لباس‌تان را بپوشید.

لوئیز ال‌هی

غذایی به نام فکر

خود را در کافه تریا یا بوفه‌ی هتل بسیار عالی مجسم کنید که به جای انواع ظروف غذا، ظروف اندیشه‌ها را چیده‌اند.

آن اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که می‌خواهید و دوست می‌دارید. زیرا این اندیشه‌ها تجربه‌های آینده‌ی شما را خواهند آفرید. اکنون اگر اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که مشکل و رنج می‌آفرینند. احمقانه است. مانند انتخاب غذایی است که هیچ‌گاه با مزاج شما سازگار نیست و بیمارتان می‌کند.

شاید یکی دو بار غذای نادرست را انتخاب کنیم اما به محض این‌که دریابیم چه غذاهایی ناراحت‌مان می‌کند دیگر به آن لب نمی‌زنیم.

اندیشه‌ها نیز همین گونه‌اند. بیاید از اندیشه‌هایی که مشکل و رنج می‌آفرینند دوری گزینیم.

لوئیز ال‌هی

پله‌ی موفقیت

پله‌های موفقیت را بالا بروید وگرنه پله‌ی موفقیت دیگران می‌شوید.

لوئیز ال‌هی

همیشه اولین نفر باش

ترجیح می‌دهم شخص اول در یک روستا باشم، تا شخص دوم در رم.

ژولیوس سزار

شرافت کاری

اصل اول شرافت، دفاع از باورهای خود در برابر فشارهای عظیم اجتماعی است.

آن روز برای پرستاری تازه‌کار، اولین روزی بود که در اتاق جراحی با گروه پزشکی کار می‌کرد. پرستار مسئول تدارک همه‌ی وسایل و مواد لازم برای اتاق جراحی بود. بنابراین باید مطمئن می‌شد که قبل از اتمام جراحی و دوختن بخیه‌ها همه چیز مرتب است. در پایان عمل، پرستار به جراح گفت که او تنها یازده گاز استریل را از بدن بیمار بیرون آورده است و ادامه داد ما دوازده گاز استریل استفاده کردیم، باید گاز آخری را پیدا کنیم، جراح با ترشرویی گفت: مسئولیت آن را به عهده می‌گیرم» لطف کنید بخیه بزنید. پرستار دوباره گفت: «نه، نباید اجازه‌ی بخیه زدن بدهید، به بیمار فکر کنید!»

جراح پای خود را بلند و گاز دیگری در زیر پای او نمایان شد. او لبخندزنان به پرستار گفت: «کار شما عالی بود، شما چه این‌جا و چه در هر بیمارستان دیگری که باشید موفق خواهید بود.»

این نوع شرافت، در عدم تمکین دیگران توسط افراد خود رهبر است. هرگاه مطمئن هستید، عقب‌نشینی نکنید.

دنیس ویتلی

کاشتن

حتی اگر می‌دانستم همین فردا جهان نابود می‌شود، بازَ درخت سیبم را می‌کاشتم.

مارتین لوتر کینگ

دشواری بهانه‌ای است که تاریخ هرگز آن را قبول نخواهد کرد.

اندیشه‌های مدیریت

درهای بهشت و دوزخ

درهای بهشت و دوزخ به هم چسبیده‌اند، شیطان فقط از در دوزخ می‌تواند بگذرد و فرشته فقط از در بهشت. اما آدم از هر در که دلش بخواهد می‌تواند وارد شود.

اگر پیامبران و اولیا دین کامل خلق می‌شدند و نیازی به کوشش، جهت خود تکاملی نداشتند و فقط تظاهر می‌کردند که در حال مبارزه و غلبه بر آزمایش الهی هستند؛ چگونه می‌توانستند برای انسان‌های رنج‌دیده، نمونه و الگو باشند. این واقعیت که بزرگان دین هم با همه‌ی خطراتی که انسان معمولی را تهدید می‌کند، مواجه بودند ولی بر همه غلبه کردند از آن‌ها ستون‌هایی از قدرت و الهام برای انسانی متزلزل می‌سازد.

پاراماها نسایوگاناندا

چهل عذر و بهانه مشهور

اشخاص ناموفق از ویژگی‌های مشترکی برخوردارند: داشتن عذر و بهانه. آن‌ها مشکلات و شرایط نامطلوب و عوامل بیرونی را مسئول شکست و عدم موفقیت خود می‌دانند. یکی از تحلیل‌گران که در مورد شخصیت اشخاص بررسی کرده فهرستی درباره رایج‌ترین عذر و بهانه‌های این افراد تهیه کرده است. وقتی این فهرست را می‌خوانید، ببینید چند مورد از این بهانه‌سازی‌ها در مورد شما صدق می‌کند. اما انسان‌های موفق علیرغم شرایط و امکانت محدودی که دارند به آن‌چه می‌خواهند دست می‌یابند. شما هم دوست دارید جزء گروه دوم باشید؟ اما لیست بهانه‌های کلیشه‌ای و معروف:

۱. اگر من همسر و خانوداه داشتم.

۲. اگر به قدر کافی پارتی داشتم.

۳. اگر آموزش خوبی دیده بودم.

۴. اگر می‌توانستم کاری پیدا کنم.

۵. اگر سالم بودم.

۶. اگر فقط وقت داشتم.

۷. اگر شرایط بهتر بود.

۸. اگر دیگران مرا درک می‌کردند.

۹. اگر موقعیت مکانی و زمانی من متفاوت بود.

۱۰. اگر می‌توانستم زندگی‌ام را از نو اداره کنم.

۱۱. اگر از حرف دیگران نمی‌ترسیدم.

۱۲. اگر به من شانس می‌دادند.

۱۳. اگر دیگران می‌گذاشتند.

۱۴. اگر برایم اتفاقی نیفتد.

۱۵. اگر جوان‌تر بودم.

۱۶. اگر می‌توانستم کاری را که می‌خواهم انجام دهم.

۱۷. اگر ثروتمند به دنیا آمده بودم.

۱۸. اگر می‌توانستم اشخاص مناسبی را پیدا کنم.

۱۹. اگر استعداد بعضی‌ها را داشتم.

۲۰. اگر جرأت ابراز وجود داشتم.

۲۱. اگر از فرصت‌های گذشته استفاده کرده بودم.

۲۲. اگر دیگران اعصابم را خراب نمی‌کردند.

۲۳. اگر مجبور نبودم خانه‌داری کنم.

۲۴. اگر رئیسم مرا تشویق کرده بود.

۲۵. اگر می‌توانستم پولی پس‌انداز کنم.

۲۶. اگر کسی را داشتم که به من کمک می‌کرد.

۲۷. اگر خانوده‌ام مرا درک می‌کردند.

۲۸. اگر در شهر بزرگ‌تری زندگی می‌کردم.

۲۹. اگر آزادی عمل داشتم.

۳۰. اگر می‌توانستم از شر بدهی خلاص شوم.

۳۱. اگر شکست نخورده بودم.
۳۲. اگر با من مخالفت نمی‌کردند.
۳۳. اگر تا این اندازه نگرانی نداشتم.
۳۴. اگر می‌توانستم با شخص مناسبی ازدواج کنم.
۳۵. اگر مجبور نبودم این‌قدر کار کنم.
۳۶. اگر پولم را از دست نداده بودم.
۳۷. اگر برای خودم کار می‌کردم.
۳۸. اگر گذشته‌ای ناراحت کننده نداشتم.
۳۹. اگر ستاره اقبال بهتری می‌داشتم.
۴۰. اگر می‌توانستم کمک بگیرم.

لحظات زندگی بدون آن‌که از ما عذر و بهانه‌ای را بپذیرند، یا به مفاهیمی مثل عدالت و برابری توجهی کنند در حال گذرند و تنها موضوع مهمی که باقی می‌ماند این است که ما چطور این بازی را به پایان برسانیم؟

آنتونی رابینز

فقط یک گوشه از این جهان وجود دارد
که شما می‌توانید در آن‌جا از پیشرفت مطمئن باشید
و آن‌جا خود شما هستید.

آلدوس هاکسلی

آنتونی رابینز: اگر نام شما را در فرهنگ لغات یا دایره‌المعارف می‌نوشتند دلتان می‌خواست در برابر اسم‌تان چه تعریفی را ذکر کنند؟ آیا فقط چند کلمه کافی است یا این‌که شرح و تعریف موقعیت شما صفحات متعدد و یا حتی یک جلد کتاب کامل را در بر می‌گیرد؟

تمرکز بر هدف

کمانگیر پیر و عاقلی در مرغزاری در حال آموزش تیراندازی به دو جنگجوی جوان بود. در آن سوی مرغزار نشانه کوچکی که از درختی آویزان شده بود، به چشم می‌خورد.

جنگجوی اولی تیری از ترکش بیرون می‌کشد، آن را در کمانش می‌گذارد و نشانه می‌رود. کماندار پیر از او می‌خواهد آن‌چه را که می‌بیند شرح دهد. جنگجو می‌گوید: «آسمان را می‌بینم، ابرها را، درختان را، شاخه‌های درختان را و هدف را» کمانگیر پیر می‌گوید: «کمانت را بگذار زمین تو آماده نیستی.»

جنگجوی دومی پا پیش می‌گذارد و آماده‌ی تیراندازی می‌شود. کمانگیر می‌گوید: «هرآن‌چه را می‌بینی شرح بده» جنگجو می‌گوید: « فقط هدف را می‌بینم»

پیرمرد فرمان می‌دهد: « پس تیرت را بینداز» تیر صفیرکشان بر نشان می‌نشیند. پیرمرد می‌گوید: « عالی بود. موقعی که تنها هدف را می‌بینید، نشانه‌گیریتان درست خواهد بود و تیرتان به طبق میلتان به پرواز درخواهد آمد.»

تمرکز افکار بر روی هدف به سادگی حاصل نمی‌شود. اما مهارتی است که کسب آن امکان‌پذیر است و ارزش آن در زندگی هم‌چون تیراندازی بسیار زیاد است. دیوانه می‌گوید: من آبراهام لینکلن هستم و فرد عصبی می‌گوید: کاش من آبراهام لینکلن بودم. آدم سالم می‌گوید: من منم و تو تویی.

فردریک پرلز

خداوند به هر پرنده‌ای دانه‌ای می‌دهد

ولی آن را در داخل لانه‌اش نمی‌اندازد.

هالندی

ماهی‌تابه

روزی مردی در جاده مشغول تعمیر خودروی خود بود، که ناگهان ماهیگیری که پشت سرهم ماهی می‌گرفت توجه او را جلب کرد. مرد متوجه شد که ماهیگَیر ماهی‌های کوچک را نگه می‌دارد و ماهی‌های بزرگ را در آب می‌اندازد. بالاخره کنجکاوی بر او غالب شد. از ماهیگیر پرسید چرا ماهی‌های کوچک را نگه می‌دارد و ماهی‌های بزرگ را به آب می‌اندازد؟

مرد ماهیگیر پاسخ داد:

- در واقع دلم نمی‌خواهد چنین کاری بکنم ولی چاره‌ای ندارم زیرا ماهی‌تابه‌ی من کوچک است.

زیگ زیگلار

نتیجه:

اگر فنجانی کوچک زیر باران نگاه دارید، به اندازه همان فنجان به شما می‌رسد، اگر کاسه بزرگی نگاه دارید، به همان اندازه در آن آب جمع می‌شود. چه ظرفی در زیر باران رحمت الهی قرار داده‌اید؟

جان راجر

بسیاری از مردم گوش کردن را از شنیدن تمیز نمی‌دهند. شما برای شنیدن فقط به گوش‌های خود متوسل می‌شوید، اما برای گوش کردن از ذهن و قلب خود نیز مدد می‌جویید.

اندرو متیوس

مدح این آدم که نامش می‌برم

قاصرم گر تا قیامت می‌برم

مولوی

تیز کردن ارّه

فردی در حال ارّه کردن تنه‌ی قطور یک درخت بود و ارّه را مرتب، عقب و جلو می‌برد. اما پس از یک روز کار، می‌بیند که تازه نصف آن را ارّه کرده است. در همین حال، چشمش به مردی می‌افتد که با او شروع به کار کرده بود، اما چیزی نمانده درخت را بیندازد. چشمانش از تعجب گرد می‌شود و می‌پرسد: «چطور کار کردی؟! تو داری تمامش می‌کنی در حالی‌که تمام وقت هم این جا نبودی و چند بار در میان کار آن را رها کردی و به استراحت پرداختی، چه شد: «مرد لبخند می‌زند و پاسخ می‌دهد: « تو دیدی که من هر از گاهی کار را رها کردم اما ندیدی هر بار که برای استراحت می‌رفتم ارّه‌ام را تیز می‌کردم.»

اگر گیاهان یقین دارند که بهار خواهد آمد. چرا ما انسان‌ها باور نداریم، که روزی خواهیم توانست به هر آن‌چه می‌خواهیم دست یابیم؟!

جبران خلیل جبران

اگر در اولین قدم موفقیت نصیب ما می‌شد،
سعی و عمل دیگر معنی نداشت.

موریس مترلینک

صلح تو با تمام هستی، درهای اسرار را به رویت باز می‌کند.
با داشتن اراده‌ی قوی مالک همه چیز هستی.

گوته

سه چیز سخت است: فولاد، الماس و خودشناسی.

فرانکلین

از وقتتان برای کار استفاده کنید زیرا کار بهای موفقیت است.

لوتارجی، سی‌ورت

گرچه دستِ اهل دولت هست در ظاهر بلند،
دست ارباب دعا بالاترین دست‌هاست.

صائب تبریزی

خداوند قادر است کارهایی را که از تو ساخته نیست، انجام دهد. این رهنمود نشان می‌دهد که چگونه کارهای غیرممکن را انجام دهیم. مشکل‌تان را بررسی و درباره‌ی آن دعا کنید. هر کاری که از دست‌تان برمی‌آید، انجام دهید. آسوده‌خاطر باشید، مضطرب نشوید، هرگز فکر نکنید نمی‌توانید این کار را انجام دهید، بلکه بگویید: «این کار، امکان‌پذیر است؛ زیرا خداوند آن را از طریق من به انجام می‌رساند»

نورمن وینسنت پیل

عقاب باشید

در هنگام ناملایمات استوار بایست. آن‌گاه که ابرهای طوفان‌زده از راه می‌رسند، عقاب‌ها اوج می‌گیرند ولی پرندگان کوچک سرپناه می‌جویند.

ناپلئون هیل

نردبان و دیوار

بعضی اوقات اهدافمان را به بهای از دست دادن چیزهای مهم‌تر تحقق می‌بخشیم و این یعنی تکیه نردبان به دیوار اشتباه.

در واقع پس از صرف وقت و انرژی و رسیدن به بالاترین پله‌ی نردبان، ناگاه در می‌یابیم که اساس کار درست نیست و نردبان به دیوار اشتباه تکیه دارد.

استفان کاوی

هشدار

زندگی این‌گونه پیش می‌رود:

ابتدا سنگ‌ریزه‌ی کوچکی به عنوان هشدار به ما اصابت می‌کند، وقتی ما آن را نادیده می‌گیریم، یک آجر به ما برخورد می‌کند، آجر را نادیده می‌گیریم و بعد با اصابت یک تخته سنگ بزرگ نابود می‌شویم.

اگر صادقانه به زندگی‌مان نگاه کنیم می‌توانیم جاهایی که از علایم هشداردهنده غفلت کرده‌ایم را ببینیم و بعد با پُررویی می‌پرسیم: «چرا من؟»

ذهن کوچک، ذهن شریف

اگر موضوعات کوچک شما را می‌رنجانند ذهنتان هنوز کوچک است. ذهن‌های شریف و عالی تحت‌تأثیر وقایع قرار نمی‌گیرند.

راز شادی حیوانات

حیوانات به‌طور معمول شادتر از انسان‌ها هستند زیرا از آن‌چه دیگران درباره‌ی آن‌ها می‌گویند و می‌اندیشند، ناآگاه هستند.

نقص

بزرگ‌ترین نقص، دیدن نقص دیگران و فراموش کردن نقص خود است.

مرا بشوی

بسیاری از مردم احساس می‌کنند چنان پلید و گناهکارند که نمی‌توانند به خدا نزدیک شوند، اما خدا هم‌چون مادر ماست.

اگر کودکی در چاله‌ای بیفتد و سراپا آلوده شود، چه خواهد کرد؟ نزد مادرش می‌رود و می‌گوید: «مادر! من کثیف شده‌ام. مرا بشوی و تمیز کن!»

شکست، شکست نیست

باخت سرآغاز برد است. طعم پیروزی نتیجه‌ی خوشایند شکست خوردن در برابر موانع است. یک دانه‌ی گندم باید بر خاک بیفتد و بمیرد تا رشد کند و به بار نشیند وگرنه همان دانه باقی می‌ماند.

به دنبال نیمه‌ی دیگر وجود

اگر شما انتظار دارید که دیگری زندگی‌تان را مرتب کند یا «نیمه بهتر» شما باشد، خودتان را برای شکست خوردن تنظیم می‌کنید. شما باید پیش از آن‌که به رابطه‌ای وارد شوید، در حقیقت از آن کسی که هستید خوشحال و خشنود باشید. شما باید آن‌قدر راضی و خشنود باشید که حتی برای خوشحال شدن به رابطه‌ای نیاز نداشته باشید.

لوئیز ال هی

یک معما

ممکن است مرا بشناسید، من همراه همیشگی شما هستم. من بهترین یار و سنگین‌ترین بار شما هستم، من شما را به پیش یا عقب می‌رانم. من فرمانبر شما هستم من به آسانی اداره می‌شوم فقط باید با من قاطع باشید، دقیق به من نشان دهید که می‌خواهید چگونه انجام شود. و پس از یکی دو بار تکرار خودبه‌خود انجامش خواهم داد من خدمت‌گذار همه‌ی مردان و زنان بزرگ هستم و البته خدمت‌گذار همه‌ی شکست‌خورده‌ها نیز هم. ممکن است مرا برای سازندگی یا برای تخریب به کار اندازید با من راحت و سهل باشید تا به راحتی تخریب‌تان کنم و با من قاطع باشید تا دنیا را به زیر پایتان بیاورم من که هستم؟

من عادتم!

دنیس ویتلی

فردا یعنی هیچ‌وقت

کلمه «فردا» را برای آدم‌های بی‌اراده و بچه اختراع کرده‌اند.

ایوان تورگینف

به دنیای تحقق آرزوهایت برو

بهتر است آرزویت را در نطفه خفه کنی تا این‌که میلش را در سر به‌پروری اما هیچ کاری نکنی.

ویلیام بلیک

موهبت و مصیبت

مصیبتی نیست که نتواند موهبت شود. موهبتی نیست که نتواند مصیبت شود.

ریچارد باخ

حرکت کن

با نشستن در خانه نمی‌توانید ستاره شوید.

جیم گری

تبدیل دشمن به دوست

دشمنی که شکستش داده‌ای ممکن است دوباره در برابرت قدعلم کند، اما دشمنی را که با او آشتی کرده‌ای در حقیقت محو شده است.

شیلر

خسران

من وقت‌هایم را تلف کرده‌ام و اکنون زمان مرا تباه می‌سازد.

ویلیام شکسپیر

و بالاخره این‌که:

اگر می‌خواهید طعم واقعی زندگی را بچشید نیاز به موفقیت دارید اما موفقیت همین طوری و بدون آگاهی و هیچ تلاشی میسر نیست. همان‌طور که شناخت خداوند بدون شناخت خود امکان‌پذیر نیست، رسیدن به موفقیت هم بدون شناخت خود میسر نیست.

منابع استفاده شده:

۱. نهج‌البلاغه، حضرت علی(ع)
۲. نیروی حال، اکهارت تله
۳. فقط غیرممکن غیرممکن است، آنتونی رابینز
۴. شورشی، اوشو
۵. اعتمادبه‌نفس، باربارا دی‌آنجلیس
۶. سفر عشق، باربارا دی‌آنجلیس
۷. رازهای ده‌گانه‌ی زندگی، باربارا دی‌آنجلیس
۸. مکتوب، پائولو کوییلو
۹. نیروی بلوغ معنوی، تونی بازان
۱۰. کلید اسرار، جک کانفلید
۱۱. نیروی مثبت سپاسگزاری، جی‌پی‌واسوانی
۱۲. با خالق هستی، جی‌پی‌واسوانی
۱۳. از آن سوها، جی‌پی‌واسوانی
۱۴. یاری بخش، جی‌پی‌واسوانی
۱۵. افراد موفق چگونه می‌اندیشند، جان سی‌ماسکول
۱۶. در جستجوی خوشبختی، حسین کاظم‌زاده
۱۷. سؤال‌های درست، دبی فورد
۱۸. برای چیزهای کوچک مویه نکن، ریچارد کارلتن
۱۹. پله پله تا اوج، زیگ زیگلار
۲۰. گنجینه ما و شما، ساداتیان
۲۱. من کیستم؟، شاپور الف
۲۲. ترس عامل بیماری قرن، شاپور الف
۲۳. معجزه باور، شارین کمال‌الدین
۲۴. بازی زندگی و درهای پنهان موفقیت، فلورانس اسکاول شین

۲۵. چهار اثر از فلورانس اسکاول شین، فلورانس اسکاول شین
۲۶. شور هستی، کاترین پاندر
۲۷. روانشناسی عشق، کامبیز کامکاری
۲۸. شکلات برای تقویت روح زنان، کی‌البنا
۲۹. ز مثل زندگی، مسعود لعلی
۳۰. مشکلات را شکلات کنید، مسعود لعلی
۳۱. شما عظیم‌تر از آنی هستید که می‌اندیشید، مسعود لعلی
۳۲. جانب عشق عزیز است فرومگذارش، مسعود لعلی
۳۳. بهشت یا جهنم، مسعود لعلی
۳۴. عالمی دیگر بباید ساخت وز نو آدمی، مسعود لعلی
۳۵. شانه‌های غول، مسعود لعلی
۳۶. موج مثبت، محمد جعفرزاده
۳۷. زندگی با شوهر کج‌مدار، نانسی گور
۳۸. گفتگو با خدا، هلن استاینر رایس
۳۹. اندیشه‌های زندگی‌ساز، میکاییل نینان – ریندی درایون
۴۰. صد و یک راه برای دگرگونی شما، وین دایر
۴۱. راز، راندا برن
۴۲. اعتماد و اتکابه‌نفس
۴۳. روز به روز، شاپور الف

کتاب‌های چاپ شده به سفارش موسسه‌ی پیام بهبودی صدرا:

۱- چگونه از جلسات بهره‌ی بیش‌تری ببریم. (دکتر آلن برگر/ نرگس بیگوند)

۲- زیباترین جملات از بزرگان جهان۲ / به خودت بگو. (نسرین عفتی باران / انتشارات پلک)

۳- زیباترین جملات از بزرگان جهان۳ / هدف. (نسرین عفتی باران / انتشارات پلک)

۴- کتاب دوازده قدم معنوی. (بیل پی و لیزا دی/ اکرم مریخ‌نژاد اصل / انتشارات پلک)

۵- ایجاد دگرگونی در خشم. (جین میدلتون/ لیزا تنر/ پیکوتاد/ زینب و باقر شاکر خوش‌رودی / انتشارت پلک)

در دست چاپ:

۱- آگاهانه رها شدن. (نسرین عفتی باران)

۲- اسرار عشق. (آلن برگر/ اکرم مریخ نژاد اصل)

زیباترین جملات از بزرگان جهان

کتابی که در حال حاضر پیش رو دارید گزیده‌ای از زیباترین جملات و داستان‌های عبرت‌آمیزی است که توسط شخصیت‌هایی مانند: دیپاک چوپرا . نیل دونالدوالش . کریشنا مورتی . دبی فورد . خوزه سیلوا . کاترین پاندر . فلورانس اسکاول‌شین . مارتین لوترکینگ . لئوبوسکالیا لوئیزال‌هی . سهراب سپهری . پائولو کوئیلو . هلن کلر . ساتیا سای‌بابا . مسعود لعلی . جان برادشاو . جی‌پی واسوانی . محمود نامنی . آرتور شوپنهاور . مایکل جوردن . زیگموند فروید . هنری فورد . سوزان جفرز . مک دونالد . ژوزف مورفی . جیم ران . شاکتی گواین . آنتونی رابینز .برایان تریسی . اسپنسر جانسون . کن بلانچارد . دیل کارنگی . وین دایر . جک کانفیلد . افلاطون . گوته . باربارا دی‌آنجلیس . تونی بازان . ارشمیدس . توماس ادیسون . گلد اسمیت و دانته بیان شده است.



Email:pbs_book@yahoo.com



قیمت ۴۲۰۰ تومان